e 2016 by Editura POLIROM

Această carte este protejată prin Copyright. Reproducerea integrală sau parţială, multiplicarea prin orice mijloace şi sub orice formă, cum ar fi xeroxarea, scanarea, transpunerea în format electronic sau audio, punerea la dispoziţia publică, inclusiv prin internet sau prin reţele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informaţiilor, cu scop comercial sau gratuit, precum şi alte fapte similare săvârşite fără permisiunea scrisă a deţinătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislaţiei cu privire la protecţia proprietăţii intelectuale şi se pedepsesc penal şi/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

www.polirom.ro

Editura POLIROM

Iaşi, B-dul Carol I nr. 4; P.O. BOX 266, 700506 Bucureşti, Splaiul Unirii nr. 6, al B_3A, sc. 1, el. 1, sector 4, 040031, O.P. 53

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României:

Relaţiile intime: Atracţie interpersonală şi convieţuire în cuplu / coord.: Ştefan Boncu.

Maria Nicoleta Turliuc. – Iaşi: Polirom, 2016 Conţine bibliografie

ISBN prinţ: 978 – 973 – 46 – 6012 – 4 ISBN ePub: 978 – 973 – 46 – 6108 – 4 ISBN PDF: 978 – 973 – 46 – 6109 – 1

I. Turliuc, Nicoleta Maria (coord.)

II. Boncu, Ştefan (coord.)

159.922.1

613.88

Printed in ROMÂNIA
Volum coordonat de
Ştefan Boncu
Maria Nicoleta Turliuc
RELAŢIILE INTIME
Atracţie interpersonală şi convieţuire în cuplu
9.000008.30044 <V
POLIROM
2016

Cuprins

Prezentarea autorilor 7
Introducere. Relaţiile intime – un domeniu de cercetare în expansiune
(Maria Nicoleta Turliuc, Ştefan Boncu) 11
Partea I
Afilierea şi relaţiile intime
Nevoia de apartenenţă *(Daniela Muntele Hendreş)* ...19
Relaţiile de solidaritate şi relaţiile de schimb *(Ştefan Boncu)* 29
Căsătoria. Căsătoria ei sau a lui? *(Oana Dănilă)* 40
Relaţiile romantice la locul de muncă *(Daniela Victoria Zaharia)*.49
Reţelele de socializare şi relaţiile intime *(Ciprian Ceobanu)* 59
Singurătatea *(Irina Crumpei-Tanasă)* 72
Partea a II-a
Atracţia interpersonală şi iniţierea relaţiilor intime
Atractivitatea fizică *(Andrei Holmari)* 83
Efectul „greu de cucerit" *(Maria Nicoleta Turliuc)* 95
Alegerea partenerului romantic *(Camelia Soponaru)*

105
Efectul de iradiere a frumuseţii *(Loredana R. Gherasim, Cornelia Măirean)* 116
Stereotipul „ceea ce este frumos este şi bun” *(Cătălin Dârţu)* 126
Efectul de contrast *(Andrei-Lucian Marian, Ciprian Ceobanu)* 136
Perceperea interesului sexual *(Corneliu Havâmeanu, Ştefan Boncu)* 148
Efectul „pantofului de sticlă” *(Irina Crumpei-Tanasă)* 157
Idealurile intime *(Cornelia Măirean)* 165
Dragostea neîmpărtăşită *(Florin Frumos)* 175
Partea a III-a
Procese interpersonale şi calitatea relaţiei intime
Autodezvăluirea *(Mihai Curelaru)* 191
Intimitatea *(Ovidiu Gavrilovici)* 203
Ataşamentul romantic *(Oana Dănilă)*. 214
Dragostea romantică *(Dorin Nastas)*… 225
Fenomenul Michelangelo *(Radu Robotă)* 238
Reglarea emoţională diadică *(Maria Nicoleta Turliuc)* 245
Angajamentul în relaţie *(Adina Karner-Huţuleac)* 255
Sexualitatea în relaţiile intime *(Cristina Neamţu)* 265
Satisfacţia diadică *(Maria Nicoleta Turliuc)…* 275
Obiectificarea sexuală *(Mihaela Boza)* 287
Partea a IV-a
Menţinerea relaţiilor intime şi dificultăţile relaţionale
Ritualuri şi rutine *(Adina Karner-Huţuleac)* 301
Efectul Romeo şi Julieta *(Ştefan Boncu)* 310
Devalorizarea partenerilor alternativi *(Ana-Maria*

Ţepordei) 321

Roşu dincolo de efectul rujului *(Nicoleta-Laura Popa, Mariana Momanu)* 331

Tachinarea *(Mihaela Boza)* 344

Influenţa pornografiei asupra relaţiilor intime *(Cătălin Dârţu)* ...356

Stresul şi copingul diadic *(Cornelia Măirean)* 365

Ostracismul *(Octavian Onici)* 375

Infidelitatea *(Violeta Enea)* 387

Destrămarea relaţiilor intime *(Georgeta Diac)* 396

Prezentarea autorilor

Ştefan Boncu este conferenţiar universitar doctor la Facultatea de Psihologie şi Ştiinţe ale Educaţiei, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi. Predă cursuri de psihologie socială, relaţii interpersonale, influenţă socială, psihologia negocierii şi psihologia mediului. Dintre lucrările publicate: *Psihologia influenţei sociale* (Polirom, 2002; carte distinsă cu Premiul „Constantin Rădulescu-Motru" al Academiei Române), *Negocierea şi medierea – perspective psihologice* (2006), *Psihosociologie şcolară* (coord., Polirom, 2013), *Psihologie socială clinică* (coord., Polirom, 2014), *Emoţiile complexe* (coord. În colab., Polirom, 2015).

Mihaela Boza este conferenţiar universitar doctor la Facultatea de Psihologie şi Ştiinţe ale Educaţiei, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi. Temele sale de interes în cercetare includ: atitudinile în contexte intraşi intergrup şi psihologia socială a dezvoltării. Dintre lucrările publicate: *Atitudinile sociale şi schimbarea lor* (Polirom, 2010), „The traps of leaders psychopathology", *Pozitive Organizaţional Psychology* (Kassel University Press, 2015),

Dezvoltarea copilului şi educaţia timpurie (în colab., Polirom, 2016).

Ciprian Ceobanu este conferenţiar universitar doctor la Facultatea de Psihologie şi Ştiinţe ale Educaţiei, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi. Între preocupările sale ştiinţifice actuale se află studiul învăţării în medii electronice. Dintre lucrările publicate: *Mentalităţi şi structuri axiologice. O perspectivă psihologică* (2005), *Statistica în educaţie* (în colab., 2008), *Elaborarea şi managementul proiectelor în serviciile educaţionale* (în colab., Polirom, 2009), *Introducere în managementul clasei de elevi* (în colab., 2010), *Psihosociologie şcolară* (coord., Polirom, 2013), *învăţarea în mediul virtual. Ghid de utilizare a calculatorului în educaţie* (Polirom, 2016).

Irina Crumpei-Tanasă este asistent universitar doctor la Facultatea de Psihologie şi Ştiinţe ale Educaţiei, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi, cercetător postdoctoral în cadrul Academiei Române şi psihoterapeut. Domeniile sale de interes includ: reacţiile traumatice, psihooncologia şi reziliența psihologică. Dintre lucrările publicate: *Psihosociologie şcolară* (în colab., Polirom, 2013), *Stresul traumatic secundar. Efectul advers al empatiei* (2014), *Psihologie socială clinică* (în colab., Polirom, 2014).

Mihai Curelaru este conferenţiar universitar doctor la Facultatea de Psihologie şi Ştiinţe ale Educaţiei, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi. Principalele sale domenii de interes sunt: teoria reprezentărilor sociale, competenţele sociale şi emoţionale, emoţiile sociale, cercetarea calitativă şi psihologia religiei. Dintre lucrările publicate: *Reprezentările sociale – teorie şi metode* (coord., 2001), *Reprezentări sociale* (Polirom, 2006), *Violenţa în*

şcoală. Repere pentru analiză şi intervenţie (coord., 2013).

Oana Dănilă este asistent universitar doctor la Facultatea de Psihologie şi Ştiinţe ale Educaţiei, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi. Temele sale de interes includ: psihologia cuplului şi a familiei, în special reconcilierea vieţii de familie cu viaţa profesională, educaţia adulţilor, psihopedagogia deficienţelor psihoneuromotorii. Dintre lucrările publicate: *Violenţa în familie. Teorii, particularităţi şi intervenţii specifice* (în colab., 2009), *Performanţă în muncă, satisfacţia maritală – conflict, facilitare sau haos* (în curs de apariţie).

Georgeta Diac este lector universitar doctor la Facultatea de Psihologie şi Ştiinţe ale Educaţiei, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi. Temele sale de interes vizează psihologia educaţiei, consilierea psihopedagogică, managementul clasei de elevi, formarea iniţială şi continuă a cadrelor didactice. Dintre lucrările publicate: *Personalitatea cadrului didactic* (2008), *Argumente pentru un management al clasei de elevi* (2010), *Teoria sociometrică a stimei de sine* (2014), *Pregătirea copiilor pentru şcoală* (2016).

Cătălin Dârţu este lector universitar doctor la Facultatea de Psihologie şi Ştiinţe ale Educaţiei, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi. Domeniile sale principale de interes includ istoria psihologiei şi psihologia personalităţii. Dintre lucrările publicate: *Manual de psihologie socială* (în colab., Polirom, 2003), *Logopedie: strategii terapeutice în corectarea tulburărilor de limbaj* (în colab., 2013), „Mapping Roma marginalization in local contexts", *Studia Universitatis Babeş-Bolyai* (în colab., 2013).

Violeta Enea este lector universitar doctor la

Facultatea de Psihologie şi Ştiinţe ale Educaţiei, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi. Susţine cursuri de evaluare psihologică şi psihodiagnostic clinic şi este pasionată de cercetarea în acest domeniu. Dintre lucrările publicate: *Violenţa în familie: între stigmatizare, acceptare socială şi intervenţie terapeutică* (în colab., 2008), *Anorexia nervoasă. Teorie, evaluare şi tratament* (în colab., Polirom, 2012), *Psihologie socială clinică* (în colab., Polirom, 2014).

Florin Frumos este conferenţiar universitar doctor la Facultatea de Psihologie şi Ştiinţe ale Educaţiei, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi. Printre temele sale de interes se regăsesc relaţiile dintre acurateţea metacognitivă şi performanţa academică, variabilele afectiv-motivaţionale şi cognitive implicate în învăţarea şcolară şi epistemologia ştiinţelor educaţiei. Dintre lucrările publicate: *Didactica. Fundamente şi dezvoltări cognitiviste* (Polirom, 2008), *Psihopedagogie pentru examenele de definitivare şi grade didactice* (în colab., ed. a III-a, Polirom, 2009), *Elemente de psihopedagogia deficienţelor senzoriale, fizice şi de comportament* (2009).

Ovidiu Gavriiovici este conferenţiar universitar doctor la Facultatea de Psihologie şi Ştiinţe ale Educaţiei, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi. Doctoratul echivalat în România l-a obţinut la Case Western Rezerve University, Cleveland, Ohio. Preocupările centrale actuale vizează promovarea şi aplicaţiile abordării narative în psihoterapie, profesionalizarea şi cercetarea psihosocială. Dintre lucrările publicate: *Psihopedagogie pentru examenele de definitivare şi grade didactice* (în colab., ed. a II-a, Polirom, 2008), *Actualităţi în geriatrie* (în colab., 2011), „When you enter on the dance floor, you have to dance: A new school

director în România reflects on leading an inclusive community school", *New Primary Leaders* (Continuum, 2011).

Loredana R. Gherasim este conferenţiar universitar doctor la Facultatea de Psihologie şi Ştiinţe ale Educaţiei, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi. Temele sale de interes includ: dezvoltarea emoţională şi cognitivă a adolescenţilor, orientarea spre viitor, diferenţe de gen şi culturale ale adaptării adolescenţilor. Dintre lucrările publicate: „Adolescents perception of psychosis risk following cannabis consumption", *Substance Use and Misuse* (în colab., 2011), „Prediction of school performance: The role of motivaţional orientations and classroom environment", *Procedia – Social and Behavioral Sciences* (în colab., 2011), *Performanţa şcolară* (în colab., Polirom, 2013).

Corneliu Havârneanu este profesor universitar doctor la Facultatea de Psihologie şi Ştiinţe ale Educaţiei, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi, directorul Departamentului de Psihologie. Domeniile sale de cercetare includ siguranţa şi securitatea în transporturi şi psihodiagnosticul. Dintre lucrările publicate: *Cunoaşterea psihologică a persoanei. Posibilităţi de utilizare a computerului în psihologia aplicată* (Polirom, 2000), *Agresivitatea în şcoală* (în colab., 2001), *Resurse umane şi strategii de consultanţă* (2002), *Cunoaşterea socială. Teorii şi metode* (2002), *Evaluarea psihologică a conducătorilor auto* (2011), *Psihologia riscului* (în colab., Polirom, 2015).

Andrei Holman este conferenţiar universitar doctor la Facultatea de Psihologie şi Ştiinţe ale Educaţiei, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi. Susţine cursuri de psihologie cognitivă, metodologia cercetării, analiza

datelor şi evaluare psihologică, interesele sale de cercetare cuprinzând: interacţiunile dintre emoţii şi procesele cognitive, psihologia traficului auto, psihologia moralităţii, psihologia corpului şi a modificărilor corporale, psihologia donării de organe etc. Dintre lucrările publicate: *Aspecte etice ale reabilitării neuropsihologice* (în colab., 2012), *Themes and Semantic Patterns of the Romanian Press Portrayal of Organ Donation and Transplantation* (în colab., 2012).

Adina Karner-Huţuleac este conferenţiar universitar doctor la Facultatea de Psihologie şi Ştiinţe ale Educaţiei, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi, precum şi psihoterapeut-formator şi preşedintele Asociaţiei Human Center. Temele sale de interes includ: psihoterapia sistemică de familie, calitatea vieţii pacienţilor cronici, psihopedagogia specială. A publicat numeroase lucrări de specialitate, între care; *Calitatea vieţii pacienţilor cu insuficienţă renală cronică* (2012), *Aspecte etice ale reabilitării neuropsihologice* (în colab., 2012), *Quality of Life and Gender Differences* (2013).

Andrei-Lucian Marian este lector universitar doctor la Facultatea de Psihologie şi Ştiinţe ale Educaţiei, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi. Interesele sale de cercetare includ: psihologia şi educaţia interculturală, managementul clasei de elevi, psihologia educaţiei, psihologia dezvoltării. Dintre lucrările publicate: *The Influence of Students Perception of Pedagogical Content Knowledge on Self-efftcacy în Self-regulating Learning în Training of Future Teachers* (2014), *The Impact of the Mozart Efect on Creativity: Myth or Reality?* (2015), *Argumente în favoarea educaţiei interculturale a preşcolarilor* (2016).

Cornelia Măirean este asistent universitar doctor la

Facultatea de Psihologie şi Ştiinţe ale Educaţiei, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi. Domeniile sale de interes includ: stresul şi pierderea traumatică, reziliența şi dezvoltarea personală, psihologia traficului. Dintre lucrările publicate: *Psihologia traumei* (în colab., Polirom, 2014), *Psihologie socială clinică* (în colab., Polirom, 2014), *Psihologia riscului* (în colab., Polirom, 2015).

Mariana Momanu este conferenţiar universitar doctor la Facultatea de Psihologie şi Ştiinţe ale Educaţiei, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi. Domeniile sale de competenţă includ: educaţia contemporană, alternativele educaţionale, istoria pedagogiei şi a educaţiei, rolul ideologiilor în educaţie. Dintre lucrările publicate: *Introducere în teoria educaţiei* (Polirom, 2002), *Educaţie şi ideologie. O analiză pedagogică a sistemului totalitar comunist* (2005), *Étude de caz: L'Université „AII. Cuza" de Iaşi entre 1945 et 1955* (L'Harmattan, 2008).

Daniela Muntele Hendreş este lector universitar doctor la Facultatea de Psihologie şi Ştiinţe ale Educaţiei, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi. Domenii de interes: abordarea şi gestionarea factorilor intra-psihici şi interpersonali, importanţi pentru sănătate. Dintre lucrările publicate: *Starea subiectivă de bine. Consolidarea ei prin acţiuni psihologice* (2009; despre cercetările realizate în cadrul programului doctoral), *Psihologia riscului* (în colab., Polirom, 2015), *Educaţia timpurie. Probleme şi soluţii* (în colab., Polirom, 2016).

Dorin Nastas este conferenţiar universitar doctor la Facultatea de Psihologie şi Ştiinţe ale Educaţiei, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi. Domeniile sale de competenţă includ: psihologia socială, psihologia

judiciară şi psihologia pozitivă. În ultimii ani a fost preocupat de cercetarea emoţiilor sociale, proceselor de autoreglare şi autenticităţii. Dintre lucrările publicate: *Dinamica identităţii sociale în contextul relaţiilor între grupuri* (2006), *Emoţiile complexe* (coord. În colab., Polirom, 2015).

Cristina Neamţu este conferenţiar universitar doctor la Facultatea de Psihologie şi Ştiinţe ale Educaţiei, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi. Temele sale de interes includ: formarea identităţii psihosexuale în copilăria mică, dimensiunea de gen în educaţie, recuperarea psihoeducaţională a persoanelor cu cerinţe educaţionale speciale. Dintre lucrăjile publicate: *Psihopedagogie specială* (Polirom, 2000), *Devianţa şcolară* (Polirom, 2003), *Educaţia sexuală – o provocare pentru şcoala românească* (2005).

Octavian Onici este asistent universitar doctor la Facultatea de Psihologie şi Ştiinţe ale Educaţiei, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi. Domenii de interes: psihologia grupurilor sociale, în special dinamica de grup *(T-Group),* discipline pe care le împărtăşeşte studenţilor de la specializarea de psihologie şi masteranzilor din cadrul programului de master Relaţii umane şi comunicare, continuând tradiţia mentorului său, Adrian Neculau. Dintre lucrările publicate: „Reprezentarea socială a Procesului Bologna – studiu explorativ", *Psihologia socială* (2007), *Psihologia grupurilor sociale. Fenomenele şi procesele grupului social restrâns* (2014).

Nicoleta-Laura Popa este conferenţiar universitar doctor la Facultatea de Psihologie şi Ştiinţe ale Educaţiei, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi. Temele sale de interes includ: migraţia familială şi efectele

psihoeducaţionale ale acesteia, faţetele incluziunii socioeducaţionale, evaluarea şcolară şi direcţii creative în cercetarea educaţională. Dintre lucrările publicate: *Romanian Teachers of the Gifted: Empathy and Accuracy în Perceiving Students Characteristics* (Radboud University Nijmegen, 2005), *Ghid pentru cercetarea educaţiei* (coord. În colab., Polirom, 2009).

Radu Robotă este asistent universitar doctor la Facultatea de Psihologie şi Ştiinţe ale Educaţiei, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi. Domeniile sale de competenţă cuprind: psihologia generală, psihodiagnosticul experimental, psihodiagnosticul preşcolarului şi şcolarului, psihologia personalităţii şi psihologia proiectivă. A obţinut titlul de doctor în psihologie în 2012, cu lucrarea *Structuri de personalitate în prima tinereţe – cu referire specială la studenţi.*

Camelia Soponaru este conferenţiar universitar doctor la Facultatea de Psihologie şi Ştiinţe ale Educaţiei, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi. Domenii de interes: psihologie clinică, psihosociologie, evaluare psihologică şi psihoterapie. Dintre lucrările publicate: *Une institution en quatre lectures a travers une activite de groupe: L'hygiene mentale* (2008), *Espace individuel et groupal pour penser la tranzition en Roumanie* (2011), *Programe logo-terapeutice în distalie. Ghid practic pentru logopezi, educatori, învăţători, părinţi* (în colab., 2013), *Logopedie. Strategii terapeutice în corectarea tulburărilor de limbaj* (în colab., 2013).

Maria Nicoleta Turliuc este profesor universitar doctor la Facultatea de Psihologie şi Ştiinţe ale Educaţiei, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi. Domenii de

interes: structuri şi procese diadice sau familiale, emoţii şi reglare emoţională, reacţii la stres, traumă şi gender. Dintre lucrările publicate: *Psihologia cuplului şi a familiei* (2004), *Psihosociologia comportamentului deviant* (2007), *Gen şi diferenţe de gen în studii empirice* (2014), *Psihologia traumei* (în colab., Polirom, 2015).

Ana-Maria Ţepordei este lector universitar doctor la Facultatea de Psihologie şi Ştiinţe ale Educaţiei, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi. Domenii de interes: cogniţia socială, psihologia educaţiei şi orientarea vocaţională. Dintre lucrările publicate: *Psihosociologie şcolară* (în colab., Polirom, 2013), *Dimensiunea lingvistică a stereotipurilor sociale* (2014), *Psihologie socială clinică* (în colab., Polirom, 2014), *Emoţiile complexe* (în colab., Polirom, 2015), *Educaţia timpurie: probleme şi soluţii* (în colab., Polirom, 2016).

Daniela Victoria Zaharia este lector universitar doctor la Facultatea de Psihologie şi Ştiinţe ale Educaţiei, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi. Temele sale de interes includ: reglarea emoţională în context educaţional şi profesional, conflictul muncă-familie, motivaţia angajaţilor, comunicarea şi comportamentul etic în context profesional. Dintre lucrările publicate: *Determinanţi ai motivaţiei în muncă – de la teorie la analiza realităţii organizaţionale* (în colab., 2009), *Managementul emoţiilor în organizaţii* (2011), „Diferenţe de gen în utilizarea strategiilor de persuadare", *Psihologia socială – Buletinul Laboratorului de psihologie socială* (în colab., 2011).

Introducere

Relaţiile intime – un domeniu de cercetare în expansiune

Maria Nicoleta Turl iuc, Ştefan Boncu

Mult timp, relaţiile intime au fost considerate un subiect de analiză predilect al scriitorilor şi filosofilor. Primul studiu empiric care a vizat această temă a apărut abia la sfârşitul secolului al XIX-lea. Will Monroe a publicat în 1898, în *Psychological Review* (era al cincilea an de apariţie a prestigioasei publicaţii), un studiu despre „trăsăturile şi obiceiurile de care ţin cont copiii atunci când îşi aleg un prieten" (p. 68). Autorul a contactat 1.068 de băieţi şi 1.268 de fete (un lot impresionant ca mărime pentru zilele noastre), cu vârste cuprinse între 7 şi 16 ani, cerându-le să răspundă la întrebarea: „Ce fel de prieten îţi place cel mai mult?". A folosit termenul *chum,* care trebuie tradus prin „prieten apropiat" sau „prieten intim". În general (Monroe n-a făcut analize statistice, a prezentat doar datele brute), copiii voiau un prieten de aceeaşi vârstă, de acelaşi sex şi de aceeaşi înălţime ca ei. Firește, putem infera din răspunsurile lor principiul similarităţii în atracţia interpersonală. În plus, preferau un prieten cu ochii şi părul deschise la culoare, care să nu fie certăreţ şi să se poarte frumos cu animalele şi oamenii. Psihologul american a insistat asupra faptului că, pentru subiecţii lui, religia şi bogăţia n-au reprezentat caracteristici însemnate ale prietenului ideal, probabil contrazicând astfel convingerile din epocă referitoare la relaţiile de prietenie.

Înainte de a relata sumar cum s-au desfăşurat cercetările asupra relaţiilor intime în secolul XX, se cuvine să precizăm înţelesul pe care-l atribuim acestui tip de relaţii

interpersonale. Definite în maniera cea mai simplă, relaţiile intime sunt relaţii care implică intimitate emoţională sau/şi fizică. Ca atare, în sfera lor se includ relaţiile noastre cu prietenii, rudele apropiate (fraţi şi părinţi), cu iubita sau iubitul, cu soţia sau soţul (Regan, 2011).

În volumul de faţă, am privilegiat relaţiile caracterizate simultan de intimitate emoţională şi intimitate fizică, adică relaţiile dintre îndrăgostiţi şi cele din cuplul marital. Alegerea noastră se justifică prin vastitatea teoretică a domeniilor în care sunt abordate aceste relaţii, prin excepţionala vocaţie aplicativă a studiilor şi, mărturisim, prin atractivitatea mecanismelor psihologice din relaţiile romantice şi cele maritale. Unul dintre criteriile aflate la baza întocmirii acestui manual îl reprezintă capacitatea studiilor citate şi integrate în diversele capitole de a stârni şi menţine interesul cititorilor avizaţi şi mai puţin avizaţi, de a incita la reflecţii cu privire la determinările psihosociale subtile ale comportamentelor cotidiene.

Reluând expunerea succintă a istoriei studiilor asupra relaţiilor intime, trebuie să precizăm că, după lucrarea publicată de Monroe (1898), decenii la rând, abordările experimentale au lipsit. Până la al Doilea Război Mondial, singurul eveniment ce merită semnalat, din punctul nostru de vedere, este publicarea în 1934, de către Jacob Levi Moreno (autor născut la Bucureşti), a volumului *Who Shall Survive?*, în care se propune un model de explorare a relaţiilor afective din grupuri.

Doar în epoca postbelică, relaţiile intime au atras cu adevărat atenţia cercetătorilor cu orientare empiristă. Extrem de larg şi în continuă expansiune, studiul relaţiilor interpersonale, ca domeniu de sine stătător, interdisciplinar,

este o nouă stea pe cerul ştiinţelor sociale, comportamentale şi biologice. Studiul ştiinţific al relaţiilor intime s-a profilat mai clar din anii ’60, când cercetările asupra atracţiei interpersonale şi relaţiilor de prietenie au crescut mult numeric şi calitativ (Berscheid şi Hatfield, 1969; Byme, 1971; Lott şi Lott, 1974). În aceeaşi perioadă, un subiect mult timp tabu, dragostea romantică, şi-a făcut loc treptat în studiile psihologilor (Hatfield şi Walster, 1978; Rubin, 1973). Odată cu Kelly şi colaboratorii săi (1983), studiul relaţiilor intime intră într-o nouă etapă. Deşi mai vechea teorie a interdependenţei (Thibaut şi Kelly, 1959) a fost propusă în contextul proceselor de grup, majoritatea exemplelor oferite au privit diada intimă. În volumul *Close Relationship* (Kelly *et al,* 1983) s-a pus accentul pe interacţiunea vizibilă şi măsurabilă, sugerându-se că o trăsătură definitorie a relaţiilor este aceea că evenimentele asociate unei anumite persoane au un efect cauzal şi asupra partenerului său. Astfel, s-a deschis uşa definirii relaţiilor în termeni de interdependenţă. Analiza relaţiilor intime nu mai putea fi limitată la studiul afectelor, cogniţiilor şi comportamentelor strict individuale, ci trebuia să includă ambii parteneri şi modul/gradul în care se influenţează reciproc.

Potrivit lui Steve Duck (1988), editorul volumului *Handbook of Personal Relationships,* ne petrecem o mare parte din viaţă în cadrul interacţiunilor cu ceilalţi şi prin intermediul lor învăţăm despre noi înşine, despre alţii şi despre lume. Iniţial, interacţiunile sau procesele interpersonale formează structura relaţiei, după care, odată stabilită, structura fasonează interacţiunile. Deoarece majoritatea acestor interacţiuni devin obişnuinţe, multe

dintre caracteristicile lor ajung să ne afecteze automat, implicit, fără a mai fi conştienţi de impactul lor. Republicat în 1997, manualul lui Duck a fost urmat de volumul editat de Hendrick şi Hendrick (2000) şi de cel editat de Vangelişti şi Periman (2006). După 1995, începe noua ştiinţă a relaţiilor intime, odată cu identificarea noilor metode statistice de analiză a datelor diadice şi de grup familial (Kenny, 1996). Cele mai importante reviste destinate studiului relaţiilor apropiate au devenit *The Journal of Social and Personal Relationships* (înfiinţată în 1984) şi *Personal Relationships* (în 1994).

Ca să dovedească faptul că petrecem mult timp alături de alte persoane, Reed Larson şi Nancy Bradney (1988) au cerut unor adolescenţi şi unor adulţi (179 în total) să poarte pagere timp de o săptămână şi să răspundă cercetătorilor oricând sunt sunaţi. Cei doi psihologi îşi apelau subiecţii aproximativ o dată la două ore şi-i întrebau ce fac şi dacă se află împreună cu cineva. Rezultatele acestui studiu simplu (dar laborios) au indicat că, în majoritatea cazurilor (mai bine de 70%), persoanele chestionate se găseau în prezenţa altora. Relaţiile şi interacţiunile cu ceilalţi constituie substanţa însăşi a vieţii noastre. Din acest punct de vedere, fenomenul Hikikomori este o maladie socială greu de înţeles (vezi, de exemplu, Jones, 2006).

Petrecem mult timp în compania altora nu numai în timpul zilei, ci şi în timpul nopţii. Cele mai multe persoane angajate într-o relaţie heterosexuală sau homosexuală (maritală sau nonmaritală) dorm noaptea alături de partenerul lor. Mai precis, 61% dintre adulţii americani preferă să doarmă astfel, susţine Paul Rosenblatt într-o carte incitantă, intitulată *Two în a Bed. The Social System of Couple*

Bed Sharing (2006). În partea empirică, autorul a intervievat 42 de cupluri. Surprinzător, intimitatea emoţională reprezintă un motiv mai important pentru acest comportament decât intimitatea fizică. Cuplurile; fac dragoste noaptea în pat, dar, de asemenea, vorbesc, schimbă impresii despre ceea ce s-a întâmplat în timpul zilei, iau decizii în legătură cu ceea ce urmează să se întâmple. „Patul", consemnează Rosenblatt, „e locul unde ei găsesc intimitate şi unde pot lăsa în urmă distragerile şi interesele specifice care i-au separat în timpul zilei. Există ceva în noaptea târzie care le permite să se deschidă unul către celălalt şi să comunice în mod optim" (Rosenblatt, 2006, p. 29). Practic, în dialogurile acestea nocturne, cei doi membri ai cuplului negociază o manieră de a vedea aproximativ identic realitatea, ceea ce le va facilita în continuare interacţiunile şi le va aduce satisfacţie.

Printre caracteristicile cele mai importante ale relaţiilor intime se numără şi faptul că ele au la bază scopuri şi activităţi împărtăşite, implică interacţiuni de tip „faţă în faţă", exclusivitate, dependenţă şi interdependenţă. Această din urmă caracteristică se referă la faptul că două sau mai multe persoane sunt cumva legate între ele, se influenţează reciproc, împărtăşesc aceleaşi influenţe, scorurile lor la diferitele variabile măsurate în studii sunt mai apropiate, mai asemănătoare decât în populaţia generală. De aceea, tehnicile statistice tradiţionale care au la bază premisa independenţei datelor nu mai sunt considerate adecvate. În cuplul intim, rezultatele tind să se asocieze datorită: 1. Împărtăşirii influenţei contextului *(common tale)*; 2. influenţelor reciproce ale celor doi parteneri *(mutual influence)*; şi 3. faptului că oamenii tind să îşi aleagă ca

partener pe cineva similar lor *(assortative mating).* Totuşi, unii predictori pot avea valori distincte pentru fiecare partener (de exemplu, suportul partenerului), în timp ce alţii vor fi identici (de pildă, durata relaţiei sau numărul de copii).

Componentele ce definesc interdependenţa sunt următoarele (după Rusbult şi Van Lange, 2003):

a) *Nivelul de dependenţă* se referă la măsura în care un individ face referire la interacţiunea cu partenerul şi comportamentele sale sunt influenţate de acţiunile partenerului. Oamenii sunt independenţi când situaţia implică un control individual, singular şi sunt interdependenţi când situaţia presupune controlul ambilor parteneri. Accentuarea dependenţei are tendinţa de a orienta atenţia, cogniţiile şi emoţiile către situaţiile relevante pentru persoană. Pe de o parte, dependenţa constituie o sprijinire pe partener pentru îndeplinirea nevoilor importante, iar pe de altă parte, accentuarea dependenţei determină persistenţa în interacţiuni şi longevitatea în relaţii.

b) *Mutualitatea dependenţei* descrie gradul în care oamenii sunt egal dependenţi unul de celălalt. Conceptele de dependenţă şi putere sunt legate inextricabil, în sensul că, cu cât partenerul este mai dependent, cu atât celălalt este mai puternic. Vulnerabilitatea ce rezultă din dependenţa crescută (şi puterea provenită din dependenţa scăzută) este exacerbată până la ideea extremă că dependenţa este nonmutuală. Prin urmare, dependenţa nonmutuală permite definirea de exploatare *vs* binefacere, mai ales în cazul în care interesele partenerilor sunt în conflict.

c) *Bazele dependenţei* descriu modul în care partenerii îşi

influenţează unii altora comportamentul. Situaţiile care presupun controlul mutual al partenerilor tind să apară sub forma unor schimburi (eu fac ceva, dar faci şi tu), care activează tipare de comunicare (promisiuni, ameninţări) şi sunt guvernate de norme morale.

d) *Covariaţia de interese* descrie gradul în care corespund comportamentele şi deciziile partenerilor. Covariaţia este fundamentală pentru relaţie, ea făcând posibile interacţiunile bazate pe simpatie, asupra cărora oamenii dezvoltă reprezentări mentale care îi ajută să definească dacă ceea ce se petrece este bine sau rău pentru ei.

Dincolo de progresele înregistrate şi cu excepţia concluziilor câtorva studii bazate pe jurnalul intim sau pe evaluarea experienţei personale a partenerilor, nu ştim nici astăzi cum îşi petrec diadele timpul relaţional sau dacă cercetătorii au dreptul să sublinieze oricât de mult un anumit aspect care îi interesează. Trebuie însă valorizate contribuţiile cu privire la harta sau tipologia relaţiilor intime, extinse de Vanlear, Koerner şi Allen (2006). Potrivit acestora, deosebim relaţiile personale de cele sociale şi relaţiile voluntare de cele nonvoluntare, la intersecţia lor apărând următoarele tipuri particulare de relaţii (Vanlear *et al,* 2006):

Tabelul 1. *Tipurile de relaţii bazate pe voliţie şi intimitate* (Vanlear *et al,* 2006)

	Relaţii personale	Relaţii sociale
Relaţii voluntare	Căsătoria Cei mai buni prieteni Cuplurile care coabitează	Cunoştinţele Prietenii ocazionali Marketingul relaţional

	Familiile adoptive	
Relaţii nonvoluntare	Relaţiile părinte-copil Relaţiile de fratrie Relaţiile bunici-nepoţi	Rudele îndepărtate Relaţiile de muncă Relaţiile furnizor-client

Aşadar, relaţiile personale sunt mai intime, mai apropiate şi bazate pe interdependenţă, în timp ce relaţiile sociale sunt superficiale şi impersonale. De altfel, în modelul general propus de Vanlear şi colaboratorii săi (2006), intimitatea rămâne una dintre axele centrale ale tipologiei, alături de dimensiunea puterii exercitate. Relaţiile de ataşament, personale, paralele sau simetrice sunt cele caracterizate prin niveluri ridicate ale intimităţii. În funcţie de context, în cadrul lor partenerii pot avea interacţiuni mai mult sau mai puţin egalitare sau niveluri mai apropiate sau mai diferite de putere. În prezentul volum, ne-am oprit cu precădere asupra relaţiilor de cuplu, personale şi voluntare, pe care le-am numit relaţii intime. Ele se deosebesc atât de relaţiile de afiliere, sociale, paralele sau compensatorii, mai distante, cât şi de relaţiile personale impuse, nonvoluntare. Relaţiile intime au un caracter holistic, fiind mai mult decât un moment interactiv, izolat. Ele sunt mai mult decât roluri-relaţii puternic prescrise, formând nucleul relaţiilor noastre personale.

Studierea relaţiilor intime este importantă deoarece, „atunci când oamenii sunt întrebaţi ce dă sens vieţii lor, ce îi face mai fericiţi, ce valorizează mai mult, adesea ei au în

vedere relaţiile apropiate" (Periman şi Vangelişti, 2006). Bunăoară, primul dintre cei doi autori citaţi relatează o cercetare vastă în cadrul căreia 3.500 de adolescenţi au fost întrebaţi ce este important pentru ei în viaţă, având posibilitatea să aleagă între 27 de valori (Periman, 2007). De departe, cea mai aleasă valoare a fost prietenia. Ea a fost plasată de 85% dintre respondenţi în faţa unor valori în mod firesc foarte atractive, ca puterea, aventura, viaţa confortabilă sau prestigiul.

Relaţiile interpersonale şi, în mod special, relaţiile intime „nu au o tendinţă naturală de a se desfăşura optim" (Bradbury, 2002, p. 572). De aceea, în multe cazuri este nevoie de intervenţia unui psiholog, în calitate de consilier sau psihoterapeut. Uneori, dificultăţile sunt prea mari şi prea complexe, iar sentimentele prea confuze şi prea dureroase pentru ca membrii diadei să-şi poată rezolva singuri problema. În astfel de situaţii, consilierea psihologică se poate dovedi de mare ajutor. Există numeroase studii care probează faptul că terapia pentru cupluri funcţionează. Christensen şi Heavey (2002), de pildă, au arătat că 65 % dintre cuplurile aflate în terapie maritală beneficiau de ameliorări semnificative ale relaţiei, în vreme ce mai puţin de 30% dintre cuplurile din condiţia de control înregistrau progrese în remedierea dificultăţilor. Consilierul sau psihoterapeutul acţionează ca un ghid independent, neutru în raport cu fiecare dintre cele două părţi implicate, facilitând comunicarea şi abordarea disensiunilor.

Noi avem convingerea că sinteza ştiinţifică de amploare cu virtuţi didactice, cartea universitară, continuă să funcţioneze ca un instrument preţios de comunicare între profesori şi studenţi, în interiorul şi între grupurile de

cercetători, dar şi între universitari şi publicul larg. În domeniul psihologiei, manualul poate crea o punte între cei care prin eforturile lor contribuie la avansul cunoaşterii şi publicul cultivat, interesat de mecanismele psihice subtile, ale căror manifestări le observă în viaţa de zi cu zi. Manualul nostru a fost în aşa fel proiectat încât să poată satisface simultan, sperăm, nevoia de învăţare a studenţilor, nevoile de sintetizare şi de aprofundare ale experţilor în domeniu şi cele de dezvoltare personală ale cititorilor din afara psihologiei şi ştiinţelor sociale.

Volumul nostru colectiv reprezintă o sinteză originală, ce ne reflectă punctul de vedere asupra domeniului relaţiilor intime. Cele mai multe dintre teme sunt premiere pentru psihologia românească, firește, nu în sensul că ar fi necunoscute în mediul colectivelor de cercetare, ci în sensul că este pentru prima dată când li se închină un capitol ce prezintă o expunere sistematică. Intenţia noastră a fost aceea de a oferi teme atractive de seminar, dar şi de a stimula demersurile de cercetare, fie şi la nivelul lucrărilor de licenţă sau dizertaţie. În plus, desigur, punem astfel la îndemâna consilierilor şi psihoterapeuţilor o sumă de cunoştinţe preţioase, pe care le vor putea folosi în asistenţa persoanelor cu probleme în relaţiile intime.

Credem că întreaga lectură a cărţii ar trebui ghidată de ideea aplicării teoriilor, efectelor mai mult sau mai puţin subtile, demersurilor empirice mai mult sau mai puţin sofisticate la analiza şi ameliorarea relaţiilor interpersonale concrete. David Kenny ne evocă o obligaţie şi poate chiar ne sugerează o misiune atunci când afirmă: „Societatea are interesul să prevină relaţiile distructive, iar noi suntem cel mai potrivit echipaţi pentru a o asista în această

întreprindere" (1995, p. 598). Noi, cei care studiem procesele sociale şi procesele de grup, schimbările sociale şi schimbările personale, dinamicile psihice implicate în interacţiunile cotidiene, influenţele sociale de tot felul şi relaţiile interpersonale. Noi, cei care am putea apela la volumul acesta din raţiuni profesionale. Noi, cei din ştiinţele sociale.

Suntem profund recunoscători autorilor, cu toţii colegi de-ai noştri, cadre didactice la Facultatea de Psihologie şi Ştiinţe ale Educaţiei a Universităţii „Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi. Le mulţumim pentru contribuţiile lor valoroase şi pentru faptul de a fi recunoscut în iniţiativa noastră un proiect comun demn de a fi susţinut îi asigurăm că suntem mândri de fiecare punct de vedere pe care l-au exprimat în textele lor.

Gratitudinea noastră se îndreaptă, de asemenea, către reprezentanţii Editurii Polirom, partenerii noştri toleranţi, încrezători şi eficienţi, care au acceptat cu generozitate să investească în ideea pe care le-am propus-o. Ei ne-au ghidat cu răbdare pe drumul sinuos de la ideea aceasta, încă nu deplin conturată, la produsul finit pe care dumneavoastră, cititorii, îl aveţi în faţă: volumul colectiv *Relaţiile intime. Atracţie interpersonală şi convieţuire în cuplu.*

Referinţe bibliografice

Berscheid, E., Hatfield, E. (1969), *Interpersonal Attraction,* Addison-Wesley, New York.

Bradbury, T.N. (2002), „Research on relationships as a prelude to action", *Journal of Social and Personal Relationships,* 19, 5, 571 – 599.

Byrne, D. (1971), *The Attraction Paradigm,* Academic Press, New York.

Christensen, A., Heavey, C.L, (1999), „Intervention for couples", *Annual Review of Psychology,* 50, 165 – 190.

Duck, S, (1988), *Handbook of Personal Relationships: Theory, Research and Interventions,* John Wiley & Sons, Oxford.

Hatfield, E., Walster, G.W. (1978), *A New Look at Love,* University Press of America, Lanham.

Hendrick, Hendrick, S.S. (eds.) (2000), *Close Relationships: A Sourcebook,* Sage, Thousand Oaks, CA.

Jones, M. (2006), „Shutting themselves în", *New York Times,* 15 ianuarie 2006, http: //www.nu times.com/2006/01 /15/magazine/15 japanese.html? pagewanted = all & r = 0.

Kelly, H.H., Berscheid, E., Christensen, A., Harvey, J.H., Huston, T.L., Levinger, G., McClintock, E., Peplau, L.A., Peterson, D.R. (1983), Close *Relaționhip,* W.H. Freeman and Company, New York, San Francisco.

Kenny, D.A. (1995), „Relationship science in the 21st century", *Journal of Social and Personal Relationships,* 12, 597 – 600.

Kenny, D.A. (1996), „Models of nonindependence în dyadic research", *Journal of Social and Personal Relationship,* 13, 279 – 294.

Larson, R.W., Bradney, N. (1988), „Precious moments with family members and friends", în R.M. Milardo (ed.), *Families and Social Networks,* Sage, Thousand Oaks.

Lott, B.E., Lott, A.J. (1974), „The role of reward in the formulation of pozitive interpersonal attitudes", în T.L. Huston (ed.), *Foundations of Interpersonal Attraction,* Academic Press, New York.

Moreno, J.L. (1934), *Who Shall Saurvive? A New*

Approach to the Problem of Human Interrelaţionships, Nervous and Mental Disease Publishing, Washington.

Periman, D. (2007), „The best of times, the worst of times: The place of close relationships în psychology and our daily lives", *Canadian Psychology,* 48, 1, 7 – 20.

Periman, D., Vangelişti, A.L. (2006), „Personal relationships: An introduction", în A.L. Vangelişti, D. Periman (eds.), *The Cambridge Handbook of Personal Relationship* (pp. 3 – 10), Cambridge University Press, Cambridge.

Regan, P. (2011), *Close Relationships,* Routledge, New York.

Rosenblatt, P.C. (2006), *Two în a Bed. The Social System of Couple Bed Sharing,* State University of New York Press, Albany.

Rubin, Z. (1973), *Liking and Loving: An Invitation to Social Psychology,* Holt, Rinehart & Winston, New York.

Rusbult, C.E., Van Lange. P.A.M. (2003), „Interdependence, interaction, and relationships", *Annual Review of Psychology*, 54, 351 – 375.

Thibaut, J.W., Kelly, H.H. (1959), *The Social Psychology of Groups,* Wiley, New York.

Vanlear, C.A., Koerner, A., Allen, D.M. (2006), „Relationship typologies", în A.L. Vangelişti, D. Periman (eds.), *The Cambridge Handbook of Personal Relationship,* Cambridge University Press, Cambridge.

Partea I

Afilierea şi relaţiile intime

Nevoia de apartenenţă

Daniela Muntele Hendreş

Un factor decisiv în dezvoltarea psihologică sănătoasă este legat de sentimentele sociale, de interesele omului

pentru relaţiile lui cu ceilalţi (Adler, 1930). Faptul că oamenii sunt membri ai comunităţilor lor este şi o realitate socială obiectivă, dar şi una relevantă pentru diferenţele psihologice interpersonale, cu efecte asupra calităţii existenţei indivizilor, asupra fericirii şi chiar a sănătăţii lor. Unii oameni evită să fie singuri şi îşi fac o prioritate din asocierea prietenoasă cu alţi oameni, străduindu-se să se facă plăcuţi, în vreme ce alţii, dimpotrivă, sunt mulţumiţi să fie singuri şi nu fac mult efort pentru a construi şi a menţine relaţii sociale. Henry Murray (1938) este cel care a lansat conceptul de nevoie de afiliere pentru a face distincţia între persoane prietenoase, cooperante, dornice să facă parte din grupuri şi cele neprietenoase, rezervate, neinteresate de viaţa şi de activitatea în condiţii de asociere cu ceilalţi. Prin nevoia de afiliere, el descria un fel de forţe interne ale persoanei, care îi organizează gândurile, sentimentele şi comportamentele, direcţionându-le către satisfacerea acestei motivaţii sociale.

Mult mai recent, psihologia socială realizează importanţa stabilităţii şi a valorii afectivităţii pozitive în plan interpersonal şi defineşte nevoia de a aparţine *ineed to belong*) ca fiind distinctă de cea de afiliere (Baumeister şi Leary, 1995). Nevoia de a aparţine, un motiv interpersonal fundamental, este considerată o tendinţă prezentă la orice om normal, de a stabili şi a menţine relaţii pozitive durabile cu alţi oameni. Subcapitolele care urmează prezintă această nevoie, cu efectele satisfacerii şi nesatisfacerii ei, cu variante anormale în manifestarea ei şi cu unele soluţii alternative de satisfacere a acestei nevoi.

1. Caracteristici ale nevoii de a aparţine în acest subcapitol, facem cunoştinţă cu nevoia de apartenenţă şi cu trăsăturile ei, fie cantitative, fie calitative. Începutul preocupărilor psihologice pentru nevoia de contact interpersonal este indiscutabil mai vechi, iar Baumaister şi Leary, în faimosul lor articol din 1995, trec succint în revistă principalii psihologi cunoscuţi pentru contribuţii în această problematică, chiar dacă cei mai îndepărtaţi în acest istoric nu au avut acumulate date empirice ca suport pentru teoriile lor. Freud vedea motivele contactelor interpersonale aproape exclusiv legate de impulsul sexual şi de legăturile filiale. În bine cunoscuta piramidă care ierarhiza motivele umane, Maslow a plasat la mijloc nevoia de iubire şi de apartenenţă. Aşadar numai dacă sunt îndeplinite nevoi bazale de hrană şi siguranţă poate apărea nevoia de apartenenţă. În acelaşi timp, satisfacerea ei cu siguranţă precedă şi condiţionează apariţia nevoilor superioare, cum sunt cea de a primi respect şi cea de îndeplinire a propriului potenţial. Scurta trecere în revistă a istoriei nevoii de a aparţine nu putea ignora contribuţia uriaşă a teoriei ataşamentului a lui Bowlby, cea care postulează nevoia înnăscută a omului de a forma şi a menţine relaţii cu alţii. Mai târziu, Deci şi Ryan (2000), în explicarea teoriei autodeterminării şi a legăturii ei cu motivaţia intrinsecă, cu dezvoltarea socială şi cu starea de bine, subliniază că nevoile umane fundamentale sunt cele de autonomie, competenţă şi relaţionare, Aceste nevoi sunt precondiţii sau, în sens metaforic, adevăraţi nutrienţi pentru dezvoltarea, menţinerea şi manifestarea autodeterminării. Satisfacerea nevoilor psihologice condiţionează buna dezvoltare, la fel cum apa şi mâncarea o condiţionează. Un mediu social care

satisface nevoia de competenţă, dar nu şi pe cea de apartenenţă va avea membri cu deficite ale stării de bine. Mai mult decât atât, contextele sociale care induc conflicte la nivelul nevoilor bazale sunt veritabile condiţii favorizante pentru dezvoltarea psihopatologică şi alienare (Ryan, 1995), ca atunci când copilului i se cere să renunţe la autonomie pentru a fi iubit.

Cu toate că nevoia de a aparţine a fost un concept familiar al teoriilor psihologice, Baumeister şi Leary completează şi realizează o descriere mult mai specifică a acestei nevoi. Relaţia interumană care răspunde nevoii de a aparţine este definită neapărat de combinaţia a doua caracteristici: interacţiuni frecvente între oamenii implicaţi în aceasta şi grija persistentă a unora faţă de ceilalţi. Caracterul ei înnăscut este sprijinit de aspecte care ţin de importanţa satisfacerii nevoii de apartenenţă pentru procesul de evoluţie a speciei umane, pentru beneficii în privinţa supravieţuirii sau a reproducerii.

Există cu siguranţă un grad semnificativ de asociere între nevoia oamenilor de a avea relaţii pozitive şi durabile şi comportamentele, cogniţiile şi interacţiunile lor cu ceilalţi. Baumeister şi Leary (1995) au arătat că oamenii se străduiesc să împlinească această nevoie fundamentală nu doar încercând să maximizeze măsura în care sunt acceptaţi de alţii, ci şi printr-un proces de structurare a propriilor convingeri, astfel încât ei înşişi să poată simţi că cei mai mulţi oameni îi plac şi îi acceptă. De exemplu, nevoia de conectare pozitivă şi durabilă face ca oamenii să aibă foarte rar ideea că ceilalţi îi discriminează sau, în orice caz, mult mai rar decât li se întâmplă de fapt să fie discriminaţi. Gândul că oamenii care populează mediul nostru social ne

tratează bine ne permite să ne păstrăm un nivel minim acceptabil al percepţiilor de apartenenţă şi de interconectare. Într-o serie de cercetări, Carvallo şi Pelham (2006) au verificat faptul că nevoia de apartenenţă a fost asociată cu percepţia discriminării personale şi de grup. Mai precis, chiar şi când s-au {

controlat statistic unii predictori ai discriminării, participanţii cu scor mare la nevoia de f a aparţine au raportat niveluri reduse ale discriminării personale şi mari la discriminarea de grup. Nevoia de apartenenţă a influenţat nu doar susceptibilitatea membrilor grupului stigmatizat de a recunoaşte sau de a minimiza experienţa discriminării, dar chiar şi tendinţa lor de a evalua negativ comportamentele discriminatorii. Participantele erau tinere studente la care s-a manipulat nivelul nevoii de apartenenţă. Cele din condiţia cu nivel mare au considerat acelaşi mesaj discriminator (*i.e.* care descria femeia ca fiind inferioară bărbatului) mai puţin nefavorabil decât cele din condiţia cu nivel redus al nevoii de a aparţine.

Foarte recent a fost propusă o viziune nuanţată privind nevoia de a aparţine, şi anume una care distinge între două tipuri de finalităţi ale acesteia: fie creşterea potenţialului relaţiei (orientarea spre creştere), fie remedierea unor probleme ale relaţiei (orientarea spre reducerea deficitului), după cum arată Lavigne şi colaboratorii săi (2011). Ei propun această distincţie calitativă, o sprijină cu patru studii şi o numesc Model al orientării nevoii de a aparţine (*Belongingness Orientation Model* – BOM). Pe lângă existenţa intensităţilor {

diferite ale nevoii de a aparţine, distincţie de care au fost convinşi autorii care s-au ocupat anterior de acest

aspect, o diferenţiere calitativă se impune cu necesitate. Orientarea spre creşterea nevoii de apartenenţă duce la un interes autentic pentru acea relaţie interpersonală, la angajare sinceră faţă de persoanele semnificative şi la autodezvăluire nondefensivă, fără teama de evaluare negativă (Hodgins şi Knee, 2002), iar acestea sunt aspecte care stau la baza unor niveluri înalte ale stării subiective de bine (Diener, 2000; Ryff, 1995). Orientarea către reducerea deficitului indică dorinţa de apropiere de ceilalţi din cauza unui vid interpersonal resimţit şi are loc mai ales în cazurile în care persoana tânjeşte după acceptare socială, pentru a se simţi în siguranţă. Adesea, nivelurile ridicate ale interesului pentru relaţii interpersonale, pentru căutarea atenţiei şi popularităţii, dar şi niveluri mari la singurătate sau reduse la stima de sine sunt asociate cu orientarea nevoii de apartenenţă către reducerea deficitului. Orientarea spre reducerea deficitului se corelează şi cu teama de respingere socială şi cu angajarea constantă în procese de comparare socială (Festinger, 1954) pentru a compara propriile performanţe sociale cu ale celorlalţi. Nemulţumiri în viaţa socială şi un nivel redus al stării de bine în general sunt prezente de regulă la cei cu orientare spre reducerea deficitului, chiar dacă ei au şi relaţii sociale satisfăcătoare. În cele mai bune cazuri, aceşti oameni experimentează şi sentimente de siguranţă, doar pentru timp scurt.

Modelul orientării nevoii de a aparţine susţine că experienţele sociale anterioare ale unei persoane sunt cele care dictează tipul de nevoie de apartenenţă pe care o va dezvolta preponderent, chiar dacă de fapt cele două orientări sunt prezente la fiecare, în măsură diferită. În special experienţele copilăriei timpurii sunt cele cu potenţial

mare de a modela concepţia individului privind propria capacitate de a-şi satisface nevoile fundamentale. Dacă experienţele nou-născutului şi copilului mic sunt sigure şi bune, dacă ele satisfac nevoia fundamentală de apartenenţă, atunci sunt şanse mari să se dezvolte o concepţie favorabilă şi expectanţe pozitive în legătură cu relaţiile în general. Dacă, dimpotrivă, copilul a fost privat de timpuriu de iubire, de încredere, de respect reciproc, atunci nevoia lui de apartenenţă nu a fost pe deplin satisfăcută şi consecinţa va fi mai ales teama permanentă de a nu pierde relaţiile cu ceilalţi, o orientare a nevoii de apartenenţă doar către reducerea deficitului. Cei cu orientarea nevoii de apartenenţă către creştere sunt cu adevărat interesaţi de ceilalţi şi lipsiţi de teama de respingere, aspecte care îi fac acceptaţi şi plăcuţi rapid de ceilalţi. În schimb, nesiguranţa celor orientaţi către reducerea deficitului, axarea lor permanentă spre căutarea semnelor de respingere conduc exact la situaţiile de care se tem şi la mai puţină simpatie de la cei din jur. Faptul că vor fi respinşi va perpetua sentimentul lor de deficit interpersonal şi sentimentele de singurătate. În studiile lor, Lavigne şi colaboratorii săi (2011) au văzut că pe lângă rolul de predictor pentru orientarea nevoii de apartenenţă al experienţelor interpersonale trecute şi tipul de ataşament poate să conteze. Mai precis, stilul de ataşament preocupat a fost legat de nevoia de apartenenţă orientată către reducerea deficitului.

2. Efecte ale (ne) satisfacerii nevoii de a aparţine

Sentimentele de singurătate şi de lipsă a legăturilor sociale sunt aversive atât la nivel psihologic, cât şi fizic, ducând la consecinţe problematice serioase, cum sunt stima

de sine redusă, depresia şi chiar durerea fizică (Troisi şi Gabriel, 2011). Baumeister şi Leary (1995) au arătat că, deoarece nevoia de a aparţine este o nevoie umană fundamentală, riscul excluderii sociale va afecta individul şi reacţiile lui cognitive, afective şi comportamentale. Aşa cum foamea sau setea alterează tipare normale de reacţie, tot astfel neîmplinirea nevoii de relaţionare stabilă, suportivă, pozitivă influenţează funcţionarea umană. Cercetări care evidenţiază efecte în domeniile funcţionării cognitive, emoţionale şi comportamentale ale variaţiilor nivelului de satisfacere a acestei nevoi umane fundamentale pot fi cunoscute mai detaliat prin lectura studiului lui Gere şi MacDonald (2010), din care spicuim câteva idei.

Spunând că orice ameninţare a satisfacerii nevoii de apartenenţă va reduce resursele cognitive, Baumeister şi Leary au argumentat cu sporirea focalizării asupra relaţiilor şi conexiunilor sociale. Dacă resursele cognitive limitate se vor folosi majoritar în domeniul relaţional, această suprautilizare va conduce la deteriorarea procesării cognitive în alte domenii. Atunci când participanţii la cercetări au fost distribuiţi randomizat să experimenteze excluderea socială sau când au fost aleşi cei cu scoruri mari la absenţa cronică a satisfacerii nevoii de apartenenţă, s-a descoperit că această carenţă este asociată cu memorarea mai precisă a evenimentelor sociale, interpersonale, cu atenţie sporită către tonul vocii, către indiciile nonverbale ale emoţiilor, cu acurateţe mai înaltă în înţelegerea gândurilor şi sentimentelor altora (Gardner *et al,* 2005).

Când s-a manipulat percepţia nevoii de apartenenţă cu predicţii despre singurătate în viitor sau cu vizionarea de scurte filme care induceau sentimente de singurătate,

participanţii au raportat credinţe mai puternice în aspecte supranaturale şi au descris, de exemplu, calităţile animalelor de companie cu mult mai multe elemente din sfera conectării sociale decât cei care au fost receptori ai mesajelor sau filmelor neutre (Epley *et al*

Concluzia cercetătorilor a fost că subiecţii deprivaţi de trăiri favorabile nevoii de apartenenţă au tendinţa să ofere caracteristici umane agenţilor neumani, în special trăsături relevante pentru relaţionare.

Chiar şi preocupările pentru corelate ale creşterii performanţelor academice au atins subiectul satisfacţiei omului în legătură cu nivelul de acceptare socială de care el beneficiază. De exemplu, Walton şi Cohen (2009, *apud* Gere şi MacDonald, 2010) au inclus într-o manipulare experimentală cu participanţi studenţi la matematică anunţarea perspectivei de a merge la o petrecere împreună cu un matematician deosebit, prestigios. Participanţii la studiu au persistat mai mult în sarcina rezolvării unui puzzle dificil şi au raportat niveluri mai înalte ale sentimentului de apartenenţă decât cei din condiţia control. Analizele statistice au indicat faptul că sentimentele de apartenenţă la mediul profesional din matematică au dus la persistenţa în sarcini. Un alt studiu a indicat acelaşi efect al creşterii persistenţei în sarcină mai mult când participanţilor li se spunea că fac parte dintr-un grup de matematicieni decât când erau etichetaţi drept matematicieni singuri, izolaţi, mai mult când li se spunea că departamentul de matematică încurajează relaţiile sociale decât când mesajul susţinea că departamentul încurajează performanţa individuală.

O consecinţă emoţională importantă a nerezolvării nevoii de a avea relaţii pozitive şi stabile cu persoane

semnificative este regretul. Regretul se produce în strânsă legătură cu o consecinţă nedorită a unui fapt din trecut, cu gândul la varianta sau la alternativă mai bună a rezultatului, care eventual ar fi putut să fie şi nu a fost. Morrison şi colaboratorii săi (2011) arată că relaţiile sociale sunt componentele pivotale ale regretelor oamenilor de-a lungul vieţii. Experienţe precum mariaje eşuate, relaţii romantice tulburate, timp insuficient petrecut cu familia, toate pot suscita regrete care să dureze o viaţă întreagă şi produc daune nevoii de apartenenţă. Studiile lui Morrison şi ale colaboratorilor să-i (2011) arată că regretul mai intens era resimţit de pe urma situaţiilor relaţionale cum ar fi despărţirea în relaţia de cuplu sau certurile cu familia şi mai redus în legătură cu cazuri precum pierderea locului de muncă sau eşecuri la teste academice. Totuşi, afectarea nevoii de apartenenţă a prezis intensitatea regretului, deopotrivă când era vorba de dragoste sau de muncă. Suferinţele legate de probleme de relaţionare au efecte ample, care cuprind multe domenii de viaţă.

Din punct de vedere comportamental, respingerea a condus în multe experimente la reducerea reacţiilor prosociale şi la creşterea celor antisociale, dar în altele, dimpotrivă, ameninţarea satisfacerii nevoii de apartenenţă a dus la reacţii de facilitare a apropierii de semeni. Discrepanţa dintre rezultate trebuie analizată prin studii viitoare, dar unele explicaţii posibile ţin de diferenţe în posibilitatea de autoreglare a răspunsului şi în privinţa accesului imediat la posibilităţi alternative de restabilire a contactelor sociale. O serie de cercetători au arătat că sistemele de reglare a durerii sociale şi a celei emoţionale au un fundal fiziologic pentru reglare parţial comun. Aşa cum la

o lovitură durerea are un efect de anesteziere şi împiedică perceperea altei dureri, tot aşa ofensa la adresa nevoii de apartenenţă poate duce temporar la un fel de amorţire a capacităţii de a-i înţelege pe alţii, de a anticipa consecinţele emoţionale ale faptelor proprii în viitor, iar asta ar facilita expresia conduitelor antisociale (MacDonald şi Leary, 2005). De exemplu, producerea de cortizol în momente stresante ajută la mobilizarea resurselor de energie necesare pentru a răspunde situaţiilor stresante. Şi pentru ameninţările nevoilor sociale s-a detectat o creştere a concentraţiei de cortizol în sistemul circulator. Participanţii cărora li s-a spus că nimeni nu vrea să lucreze cu ei au avut niveluri mai mari ale concentraţiei de cortizol decât cei cărora li s-a spus că sunt acceptaţi sau cei din condiţia de control (Blackhart *et* al, 2007).

Forme alterate ale nevoii de a aparţine

Se consideră că studiul anhedoniei sociale şi al anxietăţii sociale ar fi modalităţi adecvate de a înţelege efectele nevoii de apartenenţă asupra funcţionării sociale. Cei cu anxietate socială îşi doresc să interacţioneze şi au un nivel ridicat al nevoii de a aparţine, însă evită pentru că se tem de respingere şi de umilinţe. Anhedonia socială este caracterizată prin dezinteres pentru relaţiile cu ceilalţi, distanţare şi lipsa plăcerii pentru contactele sociale, ceea ce indică un deficit al nevoii de a aparţine. Şi anxietatea socială şi anhedonia socială implică o deteriorare a funcţionării sociale. Anxietatea socială poate fi înţeleasă ca un conflict între motive contrare de apropiere şi de evitare a situaţiilor sociale, în vreme ce la anhedonia socială este prezentă mai ales o diminuare a tendinţei de apropiere de ceilalţi. Anhedonia este prezentată şi ca funcţionare deficitară cu

risc de a dezvolta o tulburare din spectrul schizofreniei (Silvia şi Kwapil. 2011).

Într-un studiu centrat asupra acestor probleme, Brown şi colaboratorii săi (2007) au utilizat metoda eşantioanelor din experienţă, culegând de opt ori pe zi răspunsuri prompte de la participanţi, 245 de studenţi, cu ajutorul dispozitivului numit asistent digital personal. Răspunsurile solicitate se refereau la afecte, gânduri şi comportamente. După cum s-au aşteptat, nivelurile ridicate de anhedonie socială erau asociate cu mai mult timp petrecut de unul singur, cu o mai mare preferinţă pentru solitudine şi valori reduse la afecte pozitive. Nivelul mare de anxietate socială s-a corelat cu afecte negative ridicate şi nu a fost asociat cu izolare, cu timp petrecut de unul singur. Mai mult, anxietatea socială se asociază cu un nivel mai înalt de conştientizare de sine. Studiul arată că anxietatea socială şi anhedonia socială se asociază cu tipare total diferite de reacţie în viaţa de zi cu zi.

Cei cu scoruri mari la anhedonie socială au valori mici la afecte pozitive, dar nu şi scoruri mari la afecte negative în viaţa de zi cu zi. Ei interacţionează puţin cu oamenii, dar nu din cauză că se simt nedoriţi. Preferă să fie singuri când sunt cu alţi oameni şi raportează puţină dorinţă de a interacţiona atunci când sunt singuri, în comparaţie cu participanţii cu niveluri mici la anhedonie socială. Manifestă distanţă mare şi slabă angajare în timpul contactelor sociale; preferă solitudinea şi nu sunt atraşi de interacţiunile cu ceilalţi. Rezultatele sugerează că anhedonia socială implică o afectare a nevoii de apartenenţă care poate fi identificată în populaţia generală şi că ea afectează funcţionarea socială.

Cei cu anxietate socială au avut mult mai multe afecte negative de-a lungul situaţiilor şi niveluri mai reduse ale

afectelor pozitive. Dorinţa de a fi singuri era prezentă mai mult când se aflau în compania celor nefamiliari. Îşi doreau să fie singuri pentru moment, dar nu şi să rămână singuri în viitor. Stresul şi nevoia de solitudine la cel cu anxietate socială depind foarte mult de cine sunt persoanele din proximitate în acel moment. Spre deosebire de cei cu anhedonie, indivizii cu anxietate socială îşi doresc compania celorlalţi, dar se simt incomod, se tem atunci când au de-a face cu persoane în care nu au încredere. În schimb, anhedonia nu depinde de situaţie şi se prezintă ca o trăsătură cu deficite globale ale interesului pentru a fi cu ceilalţi.

Substituenţi şi alternative pentru satisfacerea nevoii de apartenenţă

Există deja o serie de cercetări care verifică faptul că nevoia de a evita singurătatea poate conduce oamenii şi către căutarea de substituenţi sociali sau de alternative sociale nonumane (Troisi şi Gabriel, 2011). Aceste surogate sociale pot îmbrăca forme diverse. Unele satisfac nevoia de a aparţine, permiţând individului să pătrundă în alte lumi sociale, aşa cum se poate întâmpla cu vizionarea programelor la televizor sau cu lecturile diverselor naraţiuni. Mai există şi conectarea la personaje favorite de la televizor, un fel de relaţii parasociale, sau legătura cu unele surogate sociale ale celor apropiaţi, cum sunt fotografiile, scrisorile sau lucrurile pe care le-au utilizat cândva cei dragi. Prezentăm în acest subcapitol câţiva dintre posibilii substituenţi deja abordaţi în diverse studii în legătură cu nevoia de a aparţine, şi anume hrana, reţelele de socializare de pe internet, monologul intern şi credinţa religioasă.

Căutând să verifice ipoteza despre faptul că acea hrană

care oferă o senzaţie de confort, de alinare este un surogat social pentru satisfacerea nevoii de apartenenţă, Troisi şi Gabriel (2011) spun că această noţiune este în consens cu teoriile despre cogniţiile încorporate sau despre simbolurile perceptuale. Aceste teorii arată că inputurile perceptuale sunt înregistrate în sistemul senzorial la nivel cerebral, acolo unde se creează capturi ale informaţiilor despre evenimentele percepute deopotrivă în corp şi în afara lui (Barsalou.

Asocierile repetate realizează un fel de conectare între informaţiile senzoriale şi conceptele abstracte din mediu. Atunci când informaţiile sunt reactualizate din memorie mai târziu, experienţele corporale şi din mediu sunt amintite deopotrivă, deoarece acele gânduri implică şi stimularea perceptuală cu care au fost asociate (Schubert, 2005).

Troisi şi Gabriel (2011) au presupus că hrana poate deveni sursă de confort, de alinare, deoarece oamenii sunt expuşi în mod repetat la mâncare, în prezenţa celor apropiaţi, semnificativi. Întrucât în mod tipic hrana este mâncată în compania partenerilor din cele mai apropiate relaţii, experienţa preceptulă a mâncatului este codată de la bun început ca o experienţă socială cu cel mai înalt nivel de confort. De aceea, experienţa fiziologică a ingestiei de alimente aducătoare de confort sau chiar şi numai gândul la alimente activează automat experienţa confortului psihologic care a fost iniţial codat împreună cu acea mâncare. Cei doi autori au verificat în două studii dacă mâncarea aducătoare de confort este asociată cu relaţionarea socială şi dacă poate reduce sentimentele de singurătate.

În primul studiu, care a operaţionalizat accesibilitatea

cognitivă a conceptului de relaţie socială prin numărul de cuvinte cu semnificaţie relaţională (a plăcea, a include, a întâmpina etc.) dintr-o probă de completare de cuvinte, s-au obţinut rezultate revelatoare. Studiul a fost de tip 2 x2. Unii participanţi au spus că supa de pui era pentru ei aducătoare de confort, iar alţii că nu este valabil acest lucru pentru ei. Unora li s-a dat să mănânce supă de pui, altora nu. Numărul de cuvinte despre relaţii a fost aproape egal în cazul celor care nu au mâncat supa, indiferent dacă apreciaseră sau nu acest aliment ca fiind producător de confort. În schimb, cei care au mâncat şi care menţionaseră supa de pui printre mâncărurile preferate au scris mult mai multe cuvinte cu semnificaţie pentru relaţii sociale decât cei pentru care supa de pui nu avea niciun fel de efect de sporire a confortului.

În cel de-al doilea studiu, s-a văzut că de regulă mâncarea care produce cuiva starea de confort este considerată mâncarea favorită, o tradiţie de familie, o tradiţie culturală, ceva ce se savura în vacanţe sau la un eveniment familial semnificativ, ceva ce îi aminteşte de trecut şi de casă. În acest studiu, cei cu stilul de ataşament insecurizant, procesând informaţii despre mâncarea preferată (au scris liber un eseu despre felul de mâncare care le produce o stare de bine, de confort), nu şi-au redus sentimentul de singurătate produs de ameninţarea experimentală a nevoii de apartenenţă, în vreme ce participanţii cu stil securizant care au scris eseul despre mâncarea preferată au avut scoruri mult mai mici la singurătate. Beneficiul social furnizat de hrana preferată a fost cel mai probabil un produs al asocierii construite între alimentul respectiv şi relaţionare. Studiile lui Troisi şi Gabriel (2011) aduc astfel o nouă perspectivă asupra

motivelor pentru care emoţiile negative sunt adesea asociate cu ingestia unui volum mai mare de alimente. Satisfacerea nevoii de a avea relaţii stabile şi pozitive prin consumul de alimente poate fi riscantă, mult mai riscantă decât în cazul altor surogate sociale, din moment ce ea poate duce la mâncat excesiv sau la comportamente alimentare nesănătoase.

Mulţi oameni găsesc în prezent soluţii pentru nevoia de a fi acceptat social şi iubit, chiar şi pe platformele de socializare de pe internet (Gangadharbatla, 2008). În cadrul acestor reţele virtuale, oamenii pot purta conversaţii, pot face schimb de informaţii, pot câştiga aprobare socială, pot exprima opinii şi îi pot influenţa pe ceilalţi. Deoarece nevoia de a aparţine diferă ca intensitate de la un om la altul, vor fi diferite şi tendinţele oamenilor de a se înscrie şi de a participa în reţele virtuale de socializare în care conţinutul site-ului este generat de fiecare utilizator. Este aşadar o mai mare probabilitate ca persoanele care se înscriu şi folosesc astfel de reţele virtuale să fie cele cu scoruri mai mari la nevoia de socializare.

Încercând să identifice predictorii deciziei de a utiliza reţele virtuale de socializare, Gangadharbatla (2008) pune în ecuaţie, într-un studiu corelaţional, atitudinea faţă de utilizare, autoeficacitatea percepută pentru utilizarea internetului, nevoia de cunoaştere, nevoia de a aparţine şi stima de sine colectivă. Rezultatele au arătat că atitudinea poate fi mediator între autoeficacitatea utilizării internetului şi intenţia de înscriere într-o reţea virtuală de socializare. De asemenea, rezultatele au indicat că nevoia de apartenenţă mediază parţial relaţia între stima de sine colectivă şi intenţia de a face parte dintr-o astfel de reţea.

Unii oameni încearcă să reducă percepţia singurătăţii vorbind şi atunci când sunt singuri şi nu îi ascultă cineva, vorbind fie în gând, în şoaptă sau cu voce tare, fără să aibă un interlocutor în realitate (*self-talk*). Există un model al autoreglării nevoii de apartenenţă al lui Gardner şi al colaboratorilor lui (2005) care spune că indivizii pot încerca să compenseze lipsa contactului social prin reprezentarea mentală a legăturilor sociale sau prin diverse surogate, iar Jonason şi echipa sa (2008) au văzut într-un lot de studiu format din studenţi că sentimentele de singurătate se corelau cu manifestări precum vorbitul de unul singur sau cântatul. În trei studii succesive, Reich şi colaboratorii săi (2012) au verificat dacă nevoia de apartenenţă şi singurătatea vor fi corelate pozitiv cu măsura în care oamenii vorbesc singuri. Examinarea corelatelor neuronale ale monologului fie intern, fie cu voce tare a indicat faptul că se produce o activare a zonelor corticale care de regulă sunt implicate în procesele vorbirii, ale înţelegerii şi în percepţia prezenţei unui auditoriu, ceea ce poate conduce pentru moment la sentimente specifice implicării în interacţiuni sociale.

Rezultatele cercetărilor lui Reich şi ale colaboratorilor lui (2012) sugerează că oamenii care tind să vorbească singuri sunt mai însinguraţi şi cu o mare nevoie de apartenenţă. Singurătatea a fost mai corelată cu modificări în starea de sănătate decât a fost nivelul nevoii de apartenenţă, ceea ce nu este de mirare, având în vedere că noţiunea de singurătate conţine şi percepţia deficitului contactelor sociale, ceea este maladaptativ şi reduce starea de bine. Contrar aşteptărilor lor, faptul de a vorbi de unul singur nu a avut un efect salutar de reducere a riscului

pentru sănătatea mentală la cei cu percepţia singurătăţii ridicată. Dimpotrivă, corelaţii semnificative negative între singurătate şi sănătate mentală s-au întâlnit mai ales la cei care au raportat o frecvenţă mare a comportamentului de a vorbi pentru sine, de unul singur. O posibilă explicaţie a acestui rezultat care indică vorbitul de unul singur ca factor de risc pentru sănătate este legată de sporirea conştientizării de sine, a gândirii reflexive asupra propriei persoane, în momente în care se produce o astfel de comunicare. Mai precis, introspecţia facilitată de vorbitul cu sine însuşi poate aduce în atenţie aspecte care ameninţă eul. De exemplu, oamenii care se simt singuri pot deveni mai conştienţi de situaţia lor şi poate de propriile abilităţi sociale, care îi nemulţumesc. Imaginarea interacţiunilor sociale, gândurile autocritice, anticiparea propriilor comportamente în viitor, toate pot dirija gândurile spre sentimentul de singurătate.

O întrebare veche în psihologie este dacă nu cumva credinţa în Dumnezeu are printre consecinţe şi satisfacerea nevoii de a aparţine a omului. Gebauer şi Maio (2012) îi citează pe Gordon Allport, Wiliam James şi Erich Fromm, care au considerat că explicaţia centrală a funcţionării majorităţii religiilor este legată de răspunsul oferit acestei nevoi umane de a se vedea pe sine drept parte a unei legături trainice, în care fiecare se simte iubit… Cei doi autori trec în revistă rezultatele unor studii din ultimele două decenii, care indică o legătură puternică între aspecte precum caracterul negativ al relaţiei de ataşament faţă de părinţi, lipsa relaţiilor de iubire, absenţa unei relaţii semnificative pozitive cu o altă persoană, pe de o parte, şi credinţa puternică în Dumnezeu, religiozitatea, pe de altă

parte. Concluziile studiilor lui Gebauer şi Maio (2012) arată printre altele faptul că nevoia fundamentală de apartenenţă, dar şi raţiunea sunt asociate cu credinţa în Dumnezeu. Gebauer şi Maio spun că acceptarea lui Dumnezeu pentru motive legate de nevoia de apartenenţă este posibilă doar la cei a căror realitate subiectivă este suficient de flexibilă încât să încorporeze în ea posibilitatea existenţei lui Dumnezeu.

*

Neîmplinirea nevoii de relaţionare stabilă, suportivă, pozitivă influenţează funcţionarea umană la toate nivelurile ei, mergând până la afectarea sănătăţii. Se justifică astfel şi recursul multora la substituenţi nonsociali pentru această imperioasă necesitate. Un pas esenţial şi decisiv în istoria individuală a nevoii de apartenenţă la fiecare om este cel realizat prin implicarea adulţilor care creează mediul social timpuriu, prin capacitatea lor de a oferi copilului iubire, suport, respect. Un mediu vitregit de disponibilitate necondiţionată va sta la baza unei orientări a acestei nevoi doar către reducerea deficitului, cu trăirea permanentă a temerilor pentru riscul de a pierde relaţiile cu ceilalţi. Satisfacerea timpurie şi adecvată a nevoii de a aparţine va modela o variantă sănătoasă a acestei nevoi, şi anume una orientată către dezvoltare şi creştere, astfel încât viitorii adulţi vor putea fi oameni sincer orientaţi către ceilalţi şi vor fi cu uşurinţă acceptaţi şi plăcuţi.

Referinţe bibliografice

Adler, A. (1930), *The Education of Children,* Allen and Unwin, Londra.

Barsalou, L.W. (1999), „Perceptual symbol systems", *Behavioral and Brain Sciences,* 22, 577 – 609.

Baumeister, R., Leary, M.R. (1995), „The need to

belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation", *Psychological Bulletin,* 117, 497 – 529.

Blackhart, G.C., Eckel, L.A., Tice, D.M. (2007), „Salivary cortizol în response to acute social rejection and acceptance by peers", *Biological Psychology,* 75, 267 – 276.

Brown, L.H., Silvia, P.J., Myin-Germeys, L, Kwapil, T.R. (2007), „When the need to belong goes wrong: The expression of social anhedonia and social anxiety în daily life", *Psychological Science,* 18, 778 – 782.

Carvallo, M., Pelham, B.W. (2006), „When fiends become friends. The need to belong and perceptions of personal and group discrimination", *Journal of Personality and Social Psychology,* 90, 94 – 108.

Diener, E. (2000), „Subiective well-being: The science of happiness and a proposal for a naţional index", *American Psychologist,* 55, 34 – 43.

Epley, N., Akalis, S., Waytz, A., Cacioppo, J.T. (2008), „Creating social connection through inferenţial reproduction: Loneliness and perceived agency în gadgets, gods, and greyhounds", *Psychological Science,* 19, 114 – 120.

Festinger, L. (1954), „A theory of social comparison processes", *Human Relations,* 7, 71 – 82.

Gardner, W.L., Pickett, C.L., Knowles, M. (2005), „Social snacking and shielding: Using social symbols, selves, and surrogates in the service of belonging needs", în K.D. Williams, J.P. Forgas, W. von Hippel (eds.), *The Social Outcast: Ostracism, Social Exclusion, Rejection, and Bullying* (pp. 227 – 241), Psychology Press, New York.

Gangardharbatla, H. (2008), „Facebook me: Collective self-esteem, need to belong and internet self-efficacy as

predictors of the (generation's attituded toward social networking sites", *Journal of interactive advertising,* 8, 5 – 15.

Gardner, W.L., Pickett, C.L., Jefferis, V., Knowles, M. (2005), „On the outside looking în: Loneliness and social monitoring", *Personality and Social Psychology Bulletin,* 31, 1549 – 1560.

Gebauer, J.E., Maio, G.R. (2012), „The need to belong can motivate belief în God", *Journal of Personality,* 80, 465 – 501.

Gere, J., MacDonald, G. (2010), „An update of the empirical case for the need to belong". *Journal of Individual Psychology,* 66, 93 – 129.

Hodgins, H.S., Knee, C.R. (2002), „The integrating self and conscious experience", în E.L. Deci, R.M. Ryan (eds.), *Handbook of Self-determination Research* (pp. 87 – 100), University of Rochester Press, Rochester, NY.

Jonason, P.K., Webster, G.D., Lindsey, E.E. (2008), „Solutions to the problem of diminished social interaction", *Evolutionary Psychology*, 6 (4), 637 – 651.

Levigne, G.L., Vallerand, R.J., Creves-Braud, L. (2011), „The fundamental need to belong, on the distinction between growth and deficit-reduction orientation", *Personality and Social Psychology Bulletin,* 37, 1185 – 1201.

MacDonald, G., Leary, M.R. (2005), „Why does social exclusion hurt? The relationship between social and physical pain", *Psychological Bulletin,* 131, 202 – 223.

Murray, H.A. (1938), *Explorations in Personality,* Oxford University Press, New York.

Reichl, C., Schneider, J.F., Spinach, F.M. (2012), „Relations of self-talk frequency to lonliness, need to belong, and health în German adults", *Personality and Individual*

Differences, 54, 241 – 245.

Ryan, R.M. (1995), „Psychological needs and the facilitation of integrative processes", *Journal of Personality,* 63, 397 – 427.

Ryan, L.M., Deci, E.L. (2000), „Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being", *American Psychologist,* 55, 68 – 78.

Ryff, C.D. (1995), „Psychological well-being în adult life", *Current Directions in Psychological Science,* 4, 99 – 104.

Schubert, T.W. (2005), „Your highness: Vertical positions as perceptual symbols of power", *Journal of Personality and Social Psychology,* 89, l-21.

Silvia, P.J., Kwapil, T.R. (2011), „Aberrant asociality: How individual differences în social anhedonia illuminate the need to belong", *Journal of Personality, 1*9, 1315 – 1332.

Troisi, J.D., Gabriel, S. (2011), „Chicken soup really is good for the soul: «Confort food» fulfills the need to belong", *Psychological Science, 2*2, 747 – 753.

White, R.W. (1963), *Ego and Reality în Psychoanalytic Theory,* International Universities Press, New York.

Relaţiile de solidaritate şi relaţiile de schimb

Ştefan Boncu

Relaţiile interpersonale sunt cadre de interacţiune înăuntrul cărora se realizează multiple schimburi de servicii, dar şi de obiecte între membri. Bunăoară, părinţii plătesc studiile copiilor, un bărbat în vârstă poartă de grijă soţiei imobilizate într-un scaun cu rotile, iar un adolescent împrumută o zi pe săptămână preţioasa lui rachetă de tenis celui mai bun prieten. Ar trebui să ne întrebăm, firește, dacă există norme relaţionale ce reglementează astfel de

comportamente. Iar dacă normele există, sunt ele diferite în funcţie de raportul dintre cei doi actori? Au oamenii scheme relaţionale diferite, depinzând de contextul relaţional în care se află la un moment dat? De pildă, de ce îndepărtăm eticheta atunci când facem un cadou unui prieten apropiat sau unui membru al familiei? De ce avem impresia că preţul afişat al darului ar afecta relaţia cu celălalt?

Multă vreme, psihologii s-au mărginit să explice schimburile care au loc într-o relaţie prin teoria echităţii (Adams, 1963). Aceasta dă seamă de echilibrul beneficiilor şi recompenselor pe care indivizii le dau şi le primesc în relaţii, dar nu stabileşte distincţii calitative. Epoca se caracterizează prin numeroase cercetări asupra atracţiei interpersonale, însă prin foarte puţine asupra relaţiilor. În acest context teoretic, Margaret Clark şi Judson Mills (1979) au susţinut că relaţiile interpersonale pot fi incluse în două mari categorii, relaţii de solidaritate1 şi relaţii de schimb. Ultimele, potrivit celor doi autori, sunt cele în care beneficiile sunt cedate pe baza presupunerii că un beneficiu echivalent va fi primit în loc. Cel ce primeşte un beneficiu într-o astfel de relaţie va avea datoria de a returna ceva echivalent. Dimpotrivă, în cazul relaţiilor de solidaritate, beneficiile sunt oferite ca răspuns la o nevoie sesizată a celuilalt. În acest caz, ceea ce mediază schimbul interpersonal nu este anticiparea unui beneficiu în virtutea regulii reciprocităţii, ci preocuparea pentru binele partenerului.

---

1 Am tradus ***communal relationships***prin „relaţii de solidaritate". Suntem conştienţi că alegerea aceasta este discutabilă. Totuşi, în dicţionarele limbii române pe care le-am consultat, termenul „comunal" are sensul de „al comunei" sau „care se referă la comună". Ne exprimăm speranţa că studiile viitoare publicate în limba română despre distincţia care ne interesează în capitolul acesta vor fixa o terminologie acceptată de toată lumea.

Solidaritate şi schimb

Clark şi Mills (2011) mărturisesc că au fost influenţaţi de Erwin Goffman, într-adevăr, în *The Presentation of Seif în Everyday Life* (1959), marele sociolog canadian schiţează distincţia care ne interesează în capitolul acesta. El remarcă diferenţa dintre schimburile sociale şi cele economice. Cele dintâi sunt mai relaxate, mai puţin stricte; ceva dat trebuie returnat numai dacă relaţia impune lucrul acesta. În schimburile economice, persoana care dă trebuie să primească ceva cu o valoare echivalentă. Din păcate, Goffman n-a insistat şi n-a dus mai departe raţionamentele sale; cu atât mai puţin s-a preocupat să administreze probe empirice.

În construcţia teoretică începută în 1979, termenul „economic" a fost eliminat, pentru că Margaret Clark şi Judson Mills au considerat că bunurile sau beneficiile pe care le cedează şi le recepţionează oamenii în relaţiile lor nu sunt doar băneşti, iar valoarea lor monetară, cel mai adesea, nici nu poate fi calculată. Totuşi, beneficiile pot fi tranzacţionate. În loc de relaţii economice, cei doi autori au propus sintagma „relaţii de schimb". Propriu acestora este faptul că cei doi membri îşi transmit beneficii echivalente şi fiecare arată o preocupare constantă pentru reciprocitate. O relaţie de schimb satisfăcătoare corespunde unei relaţii în care fiecare a primit un beneficiu relativ egal cu ceea ce a cedat. Membrii se simt inconfortabil dacă primesc mai puţin sau mai mult decât au investit. Relaţiile de schimb apar între cunoştinţe, vecini, asociaţi în afaceri, furnizori de servicii şi clienţi, vânzători şi cumpărători, străini care se întâlnesc şi interacţionează pentru prima dată (fără perspectiva unei relaţii de prietenie sau a uneia amoroase).

În privinţa a ceea ce constituie obiectul schimbului, adică beneficiile, ele pot fi servicii, bunuri, complimente, informaţii, încurajări, comportamente de susţinere activă în vederea atingerii unui scop. Cei doi psihologi precizează: „Un beneficiu poate fi orice lucru pe care o persoană alege să îl dea alteia considerând că-i va fi de folos acesteia" (Clark şi Mills, 1979, p. 12). Înţelegem din definiţia aceasta că beneficiile sunt oferite cu intenţie. Cineva poate să găsească nişte bani pe stradă, dar asta nu înseamnă că banii aceştia constituie beneficii în cadrul relaţiei dintre cel care i-a găsit şi cel plin de regrete care i-a pierdut. La fel, altcineva se poate bucura că apare în public alături de o persoană prestigioasă, dar lucrul acesta nu constituie un beneficiu decât dacă cel înzestrat cu prestigiu decide să aibă o prezenţă simultană în context public cu primul, pentru ca acesta să profite de asociere. Sfera beneficiilor aşadar e mai îngustă decât aceea a recompenselor, dacă acceptăm că termenul „recompensă" desemnează toate plăcerile, satisfacţiile şi gratificaţiile de care se poate bucura un individ.

Relaţiile de solidaritate exclud ideea de urmărire atentă a reciprocităţii de către cei doi membri. Ele există între copii şi părinţi, între soţi, între iubiţi, între prieteni. În cadrul lor, nu cât îi cedează o persoană celeilalte este important, nici dacă prima primeşte înapoi (în timpul socotit de ea rezonabil) echivalentul a ceea ce a cedat. Caracteristica esenţială a relaţiilor de solidaritate este că fiecare partener resimte dorinţa sau obligaţia de a se ocupa de satisfacerea nevoilor celuilalt. Regula care guvernează relaţiile de schimb nu apare şi aici: membrii relaţiei nu aşteaptă să li se ofere imediat înapoi (aproximativ) ceea ce au investit şi nici nu

resimt nevoia de a-l răsplăti imediat, în virtutea ideii de reciprocitate, pe cel care le-a cedat un beneficiu.

Membrii unei relaţii de solidaritate (soţii, de pildă, sau fraţii-copii) nu percep beneficiile pe care şi le oferă unul altuia ca pe componentele unui schimb. Clark şi Mills insistă asupra acestui aspect. Motivaţia livrării beneficiilor către partener este foarte diferită în raport cu relaţiile de schimb. Faptul că un membru al unei relaţii de solidaritate primeşte un beneficiu nu îi creează datoria de a returna un beneficiu comparabil şi nici nu-i amplifică radical (nici vorbă să-i diminueze) preocuparea de a supraveghea nevoile partenerului său şi de a-l sprijini să şi le satisfacă atunci când este cazul. Donatorul ştie cumva că şi celălalt îl va sprijini dacă situaţia o va impune, însă nu reciprocitatea probabilă constituie principalul declanşator al acţiunilor lui.

Desigur, relaţiile de rudenie, de pildă, constituie uneori un amestec de solidaritate şi schimb. Un bărbat aflat în pragul bătrâneţii poate să dăruiască fiicei lui o casă cu prilejul nunţii acesteia şi poate să se bucure mai mult de faptul c-a putut face acest dar decât se bucură tânăra femeie şi soţul ei de casa primită gratis. Acelaşi bărbat însă va evalua cu multă atenţie darurile de nuntă ale fraţilor şi surorii lui şi va avea grijă ca atunci când copiii acestora se vor căsători să aibă pregătite pentru ei daruri echivalente cu cele primite de fiica lui. Prin urmare, eroul nostru priveşte relaţia cu fiica lui ca pe una de solidaritate, dar relaţiile cu fraţii şi sora sa ca pe nişte relaţii de schimb. De cele mai multe ori, relaţiile dintre fraţii maturi sunt relaţii de schimb, cu puţine elemente de solidaritate.

Avem aşadar suficiente elemente ce conturează distincţia dintre cele două tipuri de relaţii. Deşi unui

observator neavizat toate relaţiile îi par la fel, îi par, probabil, relaţii de schimb, relaţiile de solidaritate au o specificitate pregnantă. E adevărat că şi în relaţiile de solidaritate se schimbă beneficii, însă normele care guvernează genul acesta de relaţii sunt foarte diferite în raport cu normele din relaţiile de schimb. Clark şi Mills (1979) au meritul de a fi mers dincolo de aparenţe şi de a fi pus în evidenţă o distincţie calitativă fundamentală în domeniul relaţiilor interpersonale.

Dacă o persoană aflată într-o relaţie de solidaritate răspunde imediat oferind un beneficiu în locul beneficiului pe care l-a primit, ea încalcă norma de solidaritate. De fapt, arată prin gestul ei că înţelege relaţia de solidaritate ca pe o relaţie de schimb. Pentru partenerul ei, acest comportament va fi surprinzător şi neplăcut. El va trage concluzia că regula nu e să răspunzi plin de solicitudine şi dezinteresat la nevoile celuilalt, ci să restitui imediat ceea ce ai primit. Clark şi Mills au pornit de la această observaţie în proiectarea primului lor experiment. De fapt, nu prea aveau de ales, deoarece erau nevoiţi să se confrunte cu teoria echităţii şi să evidenţieze că teoria lor asupra relaţiilor interpersonale are alte predicţii, iar pentru acestea exista suport empiric.

Subiecţii lor erau cu toţii studenţi. Ei întâlneau în laborator o fată foarte frumoasă (în realitate, complice a experimentatorilor) despre care li se spunea, în funcţie de condiţia experimentală, că era căsătorită (soţul ei urma să vină să o ia cu maşina) sau că nu avea nicio relaţie (o prietenă avea s-o conducă acasă cu maşina). Astfel, participanţii erau determinaţi să-şi dorească fie o relaţie de schimb (cu femeia căsătorită), fie o relaţie de solidaritate (cu fata liberă) Fiecare subiect avea de realizat o sarcină, ca şi

complicea. Totul decurgea în aşa fel încât subiectul termina primul şi avea posibilitatea să ajute complicea, oferindu-i materialele care-i rămăseseră. Aceasta din urmă sfârşea şi ea sarcina şi, fie îi mulţumea simplu subiectului, fie îi ceda, în schimbul ajutorului primit de la el, un punct din ceea ce acumulase ea. Măsura dependentă principală se referea la simpatia subiectului pentru complice.

Rezultatele au indicat că subiecţii se simţeau atraşi de femeie atunci când îşi doreau o relaţie de schimb cu ea şi ea le oferea o parte din punctajul ei, dar şi atunci când ea nu le dădea nimic în schimbul ajutorului primit, iar ei ar fi vrut să iniţieze o relaţie de solidaritate cu ea. Trebuie să observăm că, în general, potrivit teoriei echităţii, cedarea unui beneficiu (studenţii o ajutaseră pe fată) generează o inechitate şi impune reciprocitate. Totuşi, subiecţii din experimentul lui Clark şi Mills nu anticipează că vor primi un beneficiu după ce au acordat ajutor, sunt înclinaţi să-l refuze şi o evaluează pe fată negativ pentru că trag concluzia că ea nu-şi doreşte acelaşi tip de relaţie de solidaritate ca şi ei. Mai limpede: reciprocitatea strictă amplifică atracţia interpersonală în relaţiile de schimb şi o diminuează în relaţiile de solidaritate. Indivizii care se cred într-o relaţie de solidaritate detestă norma de schimb şi comportamentele aflate în concordanţă cu ea.

Cei doi psihologi au manipulat orientarea subiecţilor către o relaţie de solidaritate (sau către o relaţie de schimb). Iniţierea unei relaţii de solidaritate depinde de context – de cealaltă persoană alături de care subiectul poate constitui o relaţie, dar şi de alţi factori situaţionali, de pildă capacitatea contextuală a subiectului de a oferi un beneficiu. Totuşi, ar putea exista şi diferenţe individuale, în sensul că unii indivizi

sunt într-o măsură mai mare orientaţi cronic către solidaritate decât alţii. Clark şi colaboratorii săi (1987) au construit un instrument intitulat Scala Orientării către Solidaritate *(Communal Orientation Scale)* pentru a surprinde tocmai aceste diferenţe. Instrumentul are 14 itemi, iar subiecţii răspund pe scale în şapte puncte. Autorii au chestionat 561 de studenţi, iar coeficientul Cronbach alfa s-a cifrat la 0, 78. Iată Câţiva itemi: Mă deranjează când ceilalţi îmi neglijează nevoile; Când iau o decizie, ţin cont de nevoile şi sentimentele celorlalţi; Când cei din jur sunt tulburaţi din punct de vedere emoţional, am tendinţa de a-i ocoli (item inversat); Cred că cel mai bine este să nu te preocupi de nevoile personale ale celorlalţi (item inversat); Când am o nevoie pe care ceilalţi o ignoră, mă simt rănit. Practic, instrumentul propus de Margaret Clark şi colegii ei ne permite să facem estimări cantitative asupra credinţelor subiectului cu privire la importanţa nevoilor şi sentimentelor celorlalţi în relaţiile interpersonale.

Există, trebuie să precizăm, şi o Scală a Orientării către Schimb *(Exchange Orientation Scale)* (Mills şi Clark, 1994). O observaţie foarte interesantă asupra celor două tipuri de persoane, cele orientate spre solidaritate şi cele orientate spre schimb, găsim în articolul publicat de Chen, Lee-Chai şi Bargh (2001). Aceşti autori au făcut *priming* cu ideea de putere folosind stimuli semantici sau stimuli environmentali şi au constatat că indivizii având scoruri mari la Scala Orientării către Solidaritate asociază puterea cu scopuri de responsabilitate socială, iar cei cu scoruri mari la Scala Orientării către Schimb asociază puterea cu scopuri care le realizează interesele personale. Suntem deci îndrituiţi să apreciem că puterea are efecte pozitive asupra persoanelor

adepte ale normei de solidaritate şi efecte mai degrabă negative (din punctul de vedere al solidităţii legăturii dintr-o diadă sau al coeziunii grupului) asupra celor care aderă la norma de schimb.

Tăria relaţiei de solidaritate

Deşi domeniul acesta al relaţiilor de solidaritate şi de schimb a fost inaugurat prin operarea distincţiei calitative dintre cele două tipuri relaţionale, Margaret Clark şi Judson Mills au fost mereu conştienţi că există o dimensiune cantitativă a relaţiilor de solidaritate, într-un text din 2011, ei afirmă: „Am considerat necesar să începem subliniind distincţia calitativă pentru a evidenţia existenţa însăşi a relaţiilor de solidaritate şi specificitatea lor în raport cu relaţiile de schimb. Am ştiut însă de la început că relaţiile de solidaritate variază din punctul de vedere al responsabilităţii pe care persoana este dispusă să şi-o asume pentru celălalt, iar responsabilitatea poate fi cuantificată în bani cedaţi pentru binele celuilalt, timp, efort etc." (Clark şi Mills, 2011, p. 238).

Este limpede că unele relaţii de solidaritate sunt foarte puternice (Mills şi Clark, 1982). Părinţii, de pildă, ar face absolut orice pentru copiii lor, fără să aştepte nimic în schimb. Ei pot merge până la a suporta costuri extrem de mari, împovărătoare, numai să ştie că odraslelor lor le merge bine. Mulţi părinţi declară că ar accepta sacrificiul suprem pentru binele propriilor copii. Oamenii întreţin relaţii de solidaritate moderate cu rudele şi prietenii apropiaţi, respectiv relaţii de solidaritate slabe cu foarte multe cunoştinţe şi chiar cu străini. În privinţa ultimelor, trebuie precizat că indivizii cedează beneficii de mică valoare sau însemnătate fără să aştepte să primească ceva în

loc. Bunăoară, oamenii răspund amabil, fără reţinere, la solicitarea unui străin de a le indica o anume adresă în oraşul lor. Sau, atunci când intră într-o instituţie publică ori într-un magazin, opresc uşa să se închidă brusc în faţa străinului care păşeşte după ei.

Cei doi psihologi americani au sugerat sintagma „tărie a solidarităţii" (*communal strength*) pentru a desemna gradul de responsabilitate pe care un partener este înclinat să şi-l asume pentru binele celuilalt. Analiza interacţiunilor unui individ cu cel mai bun prieten al lui relevă multitudinea de comportamente pe care subiectul le face, în virtutea normei solidarităţii, urmărind binele celuilalt. El poate să-şi asculte prietenul când acesta are un necaz şi să-l consoleze, poate să suporte preţul mesei comune la restaurant, poate să-l transporte de multe ori cu automobilul în oraş, poate să doneze sânge dacă prietenul său trebuie să se supună unei intervenţii chirurgicale sau poate să-şi plătească biletul de tren până la Oradea, unde are loc nunta fiului prietenului său. Tăria solidarităţii legăturii lor e mare. Însă, cu siguranţă, subiectul nu-i va dărui niciodată o maşină sau o casă prietenului său, aşa cum va face cu propriii copii. Există deci o limită a costurilor pe care subiectul este dispus să le suporte pentru a-şi ajuta prietenul să fie fericit.

Tăria solidarităţii se poate cuantifica şi măsurând bucuria pe care individul o trăieşte atunci când l-a ajutat aşa cum îşi dorea pe partenerul său ori atunci când acesta din urmă are experienţe pozitive. Oamenii se bucură mai mult când copilul lor primeşte un premiu decât atunci când prietenului lor cel mai bun i se decernează premiul. De asemenea, o altă manieră de a exprima cantitativ tăria solidarităţii unei relaţii este aceea de a obţine o măsură a

regretului pe care persoana îl resimte pentru că n-a fost capabilă să-şi ajute partenerul să-şi satisfacă nevoile. Sau o măsură a vinovăţiei pentru acelaşi eşec.

Articolul din 2004 publicat de Mills şi colaboratorii săi descrie dezvoltarea şi testarea unui instrument psihologic pentru măsurarea tăriei solidarităţii în relaţiile de solidaritate specifice. Autorii consideră că tăria solidarităţii corespunde intensităţii motivaţiei de a răspunde nevoilor unui partener. Instrumentul are zece itemi, dintre care oferim câţiva drept exemplu: Cât de mult îţi doreşti să te duci în vizită la…?; Cât de fericit te simţi făcând ceva care-l ajută pe…?; Cât de uşor poţi să ignori nevoile lui…? (item inversat); Cât de mult ţi-ai neglija interesele pentru a 1 ajuta pe…? În ce măsură ai avea reţineri dacă ai fi pus în situaţia de a te sacrifica pentru…? (item inversat). Subiecţii răspund pe scale Likert în 10 puncte.

Seamănă întrebările acestea cu unele cuprinse în scalele de atracţie interpersonală? De fapt, este relativ dificil de evitat impresia aceasta. Totuşi, Mills şi colaboratorii săi susţin că scala lor măsoară altceva decât atracţia. De pildă, cineva se poate simţi foarte legat de o rudă bătrână şi morocănoasă (tărie mare a relaţiei de solidaritate), dar foarte puţin legat de o persoană foarte frumoasă de sex opus pe care o cunoaşte de puţin timp (tărie redusă a relaţiei de solidaritate, în ciuda atracţiei fizice foarte intense). Autorii recunosc că scala lor corelează strâns cu Scala Dragostei publicată de Zick Rubin în 1970.

Instrumentul construit de echipa condusă de Judson Mills măsoară intensitatea unei relaţii de solidaritate specifice. Subiectul trebuie să se gândească la o persoană anume cu care are o relaţie de solidaritate – poate fi soţul

sau soţia, un prieten, un frate etc. – şi să dea răspunsurile din această perspectivă. Mai sus am expus şi Scala Orientării către Solidaritate, care reprezintă o măsură a importanţei pe care o acordă o persoană nevoilor celorlalţi în relaţiile ei sociale. Evident, Mills şi colaboratorii săi (2004) s-au arătat preocupaţi să demonstreze că scorurile la scala lor (exprimând tăria legăturii de solidaritate cu un partener specific) sunt diferite de ceea ce obţine acelaşi subiect completând Scala Orientării către Solidaritate. Ei au făcut predicţia (pe care au reuşit s-o confirme) că cele două seturi de scoruri vor fi moderat corelate pozitiv.

Altruism şi egoism

Distincţia dintre cele două tipuri de relaţii n-a fost clară de la început. Mulţi cercetători au privit-o cu scepticism. Clark şi Mills n-au avut echipe foarte largi şi n-au beneficiat de fonduri foarte consistente, încât avansul cercetărilor nu s-a produs într-un ritm accelerat. Am văzut, de pildă, că abia după 25 de ani de la lansarea ideii a fost conceput instrumentul pentru măsurarea tăriei relaţiei de solidaritate.

Dintre autorii care au formulat critici la adresa separării relaţiilor interpersonale în două categorii după criteriul beneficiilor aşteptate se detaşează Daniel Batson (1993). El a susţinut, întâi de toate, că relaţiile de schimb sunt relaţii de scurtă durată, cu beneficii echivalente înapoiate foarte repede, iar relaţiile de solidaritate sunt, de fapt, relaţii de schimb pe termen lung, cu beneficii întoarse donatorului după intervale relativ îndelungate (bunăoară, în cazul relaţiei părinţi-copii). Clark şi Mills (1993) au replicat, argumentând că relaţiile de solidaritate pot fi foarte bine de scurtă durată, cum este situaţia în care o persoană, pe

stradă, îi răspunde unui străin care a întrebat-o cât este ceasul. E adevărat, I multe relaţii de solidaritate durează ani de zile – cele dintre soţi, prieteni buni etc. Pe de! altă parte, relaţiile de schimb pot fi şi ele de foarte scurtă durată – de exemplu, relaţia [dintre vânzător şi cumpărător într-un magazin sau relaţia dintre şoferul de taxi şi client! ori de lungă durată, ca relaţia dintre angajator şi angajat. 1

Batson a fost un cercetător foarte respectat în domeniile altruismului, empatiei şi f comportamentului de ajutorare. Principala lui obiecţie cu privire la construcţia teoretică a lui Clark şi Mills a fost aceea că relaţiile de solidaritate ar putea fi mai degrabă altru… iste, iar relaţiile de schimb ar putea fi dominate de egoism. Această luare de poziţie i-a f ajutat pe Margaret Clark şi pe Judson Mills (1993) să-şi precizeze conceptele. Deşi n-au t fost neapărat conştienţi de posibilitatea acestei suprapuneri (înainte de textul critic al lui I

motivaţia altruistă – de exemplu, oamenii îşi ajută prietenii pentru că sunt empatici şi

În ambele tipuri de relaţii pot interveni motivele egoiste sau altruiste, însă acest lucru nu contribuie semnificativ la conturarea distincţiei.

pot sesiza în felul acesta nevoile. Pe de altă parte, firește, relaţiile de schimb sunt animate de cele mai multe ori de interesele personale ale partenerilor. Atunci când cumpărăm un produs de la un magazin, o facem din cauza nevoii noastre şi nu pentru că vrem să prospere cel ce deţine magazinul. Dar pot exista şi relaţii de schimb altruiste sau, în orice caz, nonegoiste. Bunăoară, un manager poate să exploateze un angajat, repartizându-i multe sarcini şi oferindu-i un salariu foarte mic, iar angajatul s-ar putea să

accepte situaţia aceasta, pentru că nu are alternative. O astfel de relaţie n-ar fi una de schimb, ci una de exploatare (Clark şi Mills, 1993). Însă managerul decide să-şi plătească onest subordonatul, recompensându-l cu un salariu pe măsura eforturilor şi competenţei lui. Se va instaura în felul acesta o relaţie de schimb relativ altruistă, pentru că managerul ţine cont de interesele angajatului şi mai puţin de ale lui proprii.

Prezenţa motivaţiei egoiste în relaţiile de solidaritate nu este cu totul surprinzătoare. De fapt, majoritatea teoriilor asupra comportamentului de ajutorare invocă motivele egoiste, şi nu pe cele altruiste (Boncu, 2006). Îi ajutăm pe ceilalţi în bună măsură din egoism, în bună măsură urmărindu-ne propriile interese şi doar în mod secundar interesele lor. Lora Park, Jordan Troisi şi Jon Mâner (2010) şi-au propus să exploreze felul în care diferă indivizii implicaţi în relaţii de solidaritate în ceea ce priveşte preocupările lor egoiste sau altruiste. „Oamenii pot oferi altora beneficii în relaţiile comunale", observă cei trei autori, „nu pentru că ar urmări să primească beneficii specifice sau imediate, ci pentru că se aşteaptă să se bucure pe termen lung de beneficiile interpersonale ale relaţiei – de exemplu, de satisfacerea nevoilor lor de dependenţă emoţională" (2010, p. 316). Aşadar, indivizii se pot implica în relaţii de solidaritate, oferind beneficii consistente noncontingente partenerilor, dar realizându-şi în fond propriile nevoi fundamentale. Pornind de la instrumentul prezentat în articolul lui Clark, Ouellette, Powell şi Milberg din 1987, Scala Orientării către Solidaritate, Lora Park şi colaboratorii ei au dezvoltat o măsură a preocupărilor altruiste şi egoiste aflate la baza participării indivizilor în relaţiile de

solidaritate, în plus, au arătat că motivaţia altruistă conduce la o apropiere mai mare (*relatedness*) şi la o empatie mai crescută între parteneri în comparaţie cu cea egoistă. Ultima amplifică furia, ostilitatea şi agresivitatea în relaţiile de solidaritate.

O direcţie de cercetare în câmpul teoretic al distincţiei dintre relaţiile de solidaritate şi relaţiile de schimb a fost monitorizarea nevoilor celorlalţi. De pildă, Clark, Mills şi Powell (1986) au demonstrat că, în condiţia în care nu există posibilitatea pentru partener de a întoarce beneficiul primit, subiecţii sunt mai atenţi la nevoile celuilalt dacă doresc să aibă cu el o relaţie de solidaritate decât dacă se mărginesc să iniţieze o relaţie de schimb. Această supraveghere a intereselor celuilalt în vederea facilitării realizării lor l-a făcut probabil pe Batson (1993) să suspecteze echivalenţa dintre relaţiile de solidaritate şi relaţiile altruiste. Margaret Clark (1986) probase înainte că în relaţiile de schimb, şi nu în relaţiile de solidaritate, subiecţii monitorizează atent inputurile partenerilor într-o sarcină efectuată în cooperare pentru care se întrevede o recompensă comună. Un raţionament experimental interesant găsim în studiul publicat de Margaret Clark, Judson Mills şi David Corcoran (1989): ei au arătat că urmărirea nevoilor celuilalt va fi mai susţinută pentru un prieten decât pentru un străin, iar supravegherea contribuţiilor la o sarcină realizată în comun va fi mai mare în cazul unui străin decât al unui prieten.

Există însă, în cadrul programului acesta de cercetare, şi studii legate într-o manieră mai directă de comportamentul de ajutorare. Bunăoară, se ştie că faptul de a ajuta pe altul amplifică dispoziţia pozitivă a subiectului, precum şi autoevaluările lui pozitive. Gail Williamson şi

Margaret Clark (1989) i-au determinat pe participanţii din studiul lor, cu toţii bărbaţi, să-şi dorească fie o relaţie de solidaritate, fie o relaţie de schimb cu o complice frumoasă. Apoi, în funcţie de condiţia experimentală, subiecţii aveau prilejul să acorde sprijin complicei sau nu aveau această posibilitate. Autoarele au notat că, dintre subiecţii care ajutau complicea, doar în cazul celor ce aspirau la o relaţie de solidaritate cu ea apărea o ameliorare semnificativă a dispoziţiei afective în comparaţie cu cei ce nu o ajutaseră. Prin urmare, putem concluziona că, în cadrul relaţiilor de solidaritate, oamenii îi ajută mai mult pe partenerii lor şi reacţionează mai pozitiv după ce acordă ajutorul decât în relaţiile de schimb.

Am afirmat că relaţiile de solidaritate se caracterizează prin acordarea de beneficii în manieră noncontingentă şi prin ignorarea (mai degrabă decât urmărirea) reciprocităţii. Totuşi, cele mai multe astfel de relaţii sunt simetrice – de exemplu, legăturile dintre soţi, iubiţi, prieteni apropiaţi. Prototipul relaţiei de solidaritate asimetrice îl constituie relaţia dintre părinţi şi copii, în cadrul căreia părinţii cedează beneficii numeroase şi ample, iar copiii nu pot răspunde decât cu recunoştinţă şi ascultare. În relaţiile de solidaritate simetrice, mutualitatea este subînţeleasă. Individul se simte obligat să ţină seama de binele partenerului, dar simte totodată că celălalt ar trebui să se arate preocupat de interesele lui. Preocuparea mutuală pentru beneficiile şi starea de bine a partenerului reprezintă, de fapt, trăsătura fundamentală a relaţiilor de solidaritate.

Clark, Dubash şi Mills (1998) au investigat, în acest context, felul în care indivizii monitorizează grija

partenerilor pentru binele lor. Iată o justificare a demersului făcut: „În relaţiile de solidaritate mutuale, atunci când există vreo incertitudine despre relaţie şi, mai ales, când incertitudinea ia amploare, indivizii trebuie să caute indicii care să le arate că celălalt, ca şi ei înşişi, doreşte să respecte normele de solidaritate. Asta ar trebui să conducă la interesul pentru informaţiile despre măsura în care celălalt ia în considerare nevoile subiectului" (Clark, Dubash şi Mills, 1998, p. 248). Desigur, în relaţiile de schimb, oamenii nu vor neapărat să afle dacă partenerul lor le poartă de grijă, dacă este preocupat de binele lor, ci vor doar să primească beneficii echivalente cu cele pe care ei le cedează.

Subiecţii din experimentul imaginat de Margaret Clark, Parastu Dubash şi Judson Mills (1998) trebuiau să se gândească la cineva cu care ar vrea să aibă o relaţie de solidaritate (aşadar, o relaţie de solidaritate incertă), la cineva cu care au o relaţie de solidaritate (relaţie certă, lipsită de incertitudine) şi la cineva cu care nu au o relaţie apropiată (relaţie de schimb). Apoi, subiecţii erau întrebaţi în ce măsură ar vrea să ştie cât timp a petrecut fiecare dintre cele trei persoane pe care le evocaseră mental ca să aleagă pentru ei un dar. Experimentatorii avuseseră în vedere că un cadou contează nu în sine, ci prin intenţia care stă în spatele lui, iar timpul petrecut pentru a-l alege reprezintă o bună măsură a intenţiei şi, de fapt, a preocupării celuilalt pentru persoana subiectului. Potrivit ipotezei experimentale, subiecţii ar trebui să aibă o dorinţă foarte mare de a afla cât timp a petrecut cel sau cea cu care ei aveau o relaţie de solidaritate incertă ca să le aleagă cadoul, o dorinţă mai redusă de a afla despre investiţia de timp a celui sau celei cu care aveau o relaţie de solidaritate certă şi dorinţă redusă de

a afla informaţii despre cel sau cea cu care aveau o relaţie de schimb. Cealaltă măsură dependentă luată de Clark şi colaboratorii săi, la fel de incitantă, se referea la intensitatea cu care subiectul vrea să ştie dacă fiecare dintre cele trei persoane cumpărase un cadou exact ca cel destinat lor şi pentru o altă cunoştinţă sau prieten. Ipotezele s-au confirmat. Oamenii vor să ştie, în relaţiile lor de solidaritate, dacă celălalt se preocupă de binele lor, iar dorinţa de a obţine astfel de informaţii creşte pe măsură ce creşte incertitudinea din relaţie.

Relaţii de solidaritate şi relaţii intime

Cadourile ilustrează, într-adevăr, grija fiecăruia dintre partenerii dintr-o relaţie intimă sau de solidaritate pentru celălalt. Există o poveste foarte frumoasă despre o pereche de tineri de la sfârşitul veacului al XIX-lea şi despre importanţa cadourilor pentru relaţie (Curhan *et al,* 2008). Extrem de săraci, ei aveau totuşi, fiecare, câte o comoară: Della avea un păr superb, iar Jim era posesorul unui ceas din aur, pe care-l purtaseră tatăl şi bunicul lui. De Crăciun, pentru că n-avea decât un dolar, Della îşi vinde părul şi cumpără un lanţ din aur pentru ceasul lui Jim. La rândul lui, vrând să-i ofere un cadou soţiei, bărbatul îşi vinde ceasul şi cumpără o bijuterie scumpă pentru minunatul păr blond al Dellei. În Ajun, cei doi soţi îşi oferă cadourile, dar nu fac decât să constate inutilitatea sacrificiilor lor. Cu siguranţă însă, gesturile lor s-au constituit în aporturi substanţiale la evoluţia pozitivă a relaţiei dintre ei.

Jared Curhan şi colaboratorii săi (2008) au folosit această întâmplare impresionantă într-un studiu despre negocierea în contexte relaţionale organizaţionale. Evident, povestea trebuie înţeleasă în primul rând din perspectiva

însemnătăţii beneficiilor pe care şi le oferă membrii unei relaţii intime pentru satisfacţia diadică, dar şi pentru soliditatea şi durabilitatea relaţiei. Dar sunt relaţiile intime relaţii de solidaritate? Se aplică norma de soli claritate în căsătorie, de pildă?

Margaret Clark şi colegii ei nu s-au îndoit niciodată că răspunsurile la cele două întrebări sunt afirmative, dar o vreme le-au lipsit argumentele empirice. Spre sfârşitul secolului trecut însă, au demarat un program de studii vizând explorarea relaţiilor intime, în special a căsătoriei, dar şi a relaţiilor intime premaritale şi a relaţiilor de prietenie din perspectiva distincţiei relaţii de solidaritate – relaţii de schimb.

Desigur, cel mai simplu mod de a obţine suport empiric pentru ideea că relaţiile de solidaritate sunt indicate pentru căsătorie este să-i întrebi pe oameni. Aşa au procedat Margaret Clark, Steven Graham şi Nancy Grote şi în 1998. Membrilor unor cupluri de diverse vârste şi condiţii sociale li s-au prezentat prototipuri ale relaţiilor de solidaritate, de schimb, precum şi ale relaţiilor de egalitate şi echitate şi au fost întrebaţi care tip de relaţie ar fi ideal pentru mariajul lor. Majoritatea covârşitoare au ales relaţiile de solidaritate. Se cuvine precizat că subiecţii se aflau chiar la începutul căsătoriei, la doi ani după nuntă sau la 20 de ani. Aproximativ aceleaşi rezultate s-au obţinut în urma chestionării unui lot consistent de studenţi (Grote şi Clark, 2001). Aceştia au apreciat că relaţiile de solidaritate sunt ideale pentru interacţiunile lor cu iubita sau iubitul şi pentru interacţiunile cu cel mai bun prieten. Putem conchide aşadar că, cel puţin în cadrul culturii occidentale, relaţiile de solidaritate reprezintă un ideal pentru relaţiile de cuplu

maritale şi premaritale şi pentru relaţiile de prietenie.

Cuvântul-cheie din fraza anterioară este „ideal”. Relaţiile de solidaritate funcţionează ca idealuri. Dar pot fi aceste idealuri atinse? într-un alt studiu prezentat în acelaşi text citat deja de noi, Clark, Graham şi Grote (2001) şi-au întrebat subiecţii dacă cred că normele de solidaritate sunt realiste pentru o relaţie de căsătorie (sau pentru o relaţie romantică ori pentru o prietenie). Datele au relevat că participanţii au convingerea că solidaritatea este o ţintă realistă, în orice caz mai realistă decât egalitatea, echitatea sau schimbul. Potrivit relatării autorilor, în cadrul interviurilor, cuplurile (constituite recent sau unele într-un interval de maxim doi ani) au declarat că relaţia lor poate fi descrisă cel mai exact prin norma de solidaritate şi că implementarea ideii de solidaritate în relaţia de cuplu aduce satisfacţie diadică (vezi şi Clark şi Jordan, 2002). Chiar şi după 20 de ani de convieţuire, participanţii de sex feminin şi masculin apreciau că norma de solidaritate este rezonabilă şi adecvată pentru a fi urmată în viaţa de zi cu zi a cuplului.

Găsim şi studii mai sofisticate şi mai subtile în cadrul acestui program de cercetare care pune în legătură relaţiile de solidaritate cu relaţiile intime. De pildă, Edward Lemay şi Margaret Clark (2008) au reuşit să arate cum se produce proiecţia responsivităţii la norma de solidaritate în cuplurile căsătorite. Ipoteza lor a fost că indivizii proiectează asupra partenerilor propria responsivitate resimţită la norma de solidaritate, ajungând să-şi perceapă partenerii ca fiind exact la fel de suportivi ca şi ei înşişi. În plus, cei doi psihologi americani au găsit probe empirice în favoarea ideii că percepţiile proiectate asupra partenerilor stimulează orientarea indivizilor către promovarea în continuare a

normei de solidaritate în relaţia lor de cuplu.

În ultimul timp (vezi, de exemplu, Clark şi Mills, 2011), cercetătorii afiliaţi laboratorului condus de Margaret Clark şi-au îndreptat atenţia, printre altele, către factorii care-i determină pe oameni să abandoneze norma de solidaritate în relaţiile lor. O astfel de abordare are o considerabilă valoare practică, pentru că se va pune la dispoziţia psihoterapeuţilor de cuplu o cunoaştere preţioasă, de natură să-i ajute să restabilească această norma benefică. Am constatat că aderenţa la norma de solidaritate se asociază cu o funcţionare sănătoasă a relaţiilor de cuplu, a relaţiilor de familie şi a celor de prietenie.

*

Credem că ar fi potrivit ca în încheierea acestui capitol să dăm un răspuns detaliat unei întrebări din introducere. Aşadar: de ce rupem eticheta unui produs pe care-l oferim în dar unui prieten? Pentru că relaţia noastră cu prietenul este o relaţie de solidaritate, iar în astfel de relaţii nu aşteptăm reciprocitate, ci urmărim să sesizăm nevoile celuilalt şi să le satisfacem, fără a pretinde nimic în schimb. Preţul l-ar putea face pe prietenul nostru să se gândească la un dar echivalent pentru noi, iar noi tocmai asta vrem să evităm: să-i dăm de înţeles că aşteptăm ceva în schimbul cadoului. De altfel, există studii recente şi incitante (de exemplu, Savani *et al,* 2016) care au arătat că expunerea la stimulii monetari reduce impactul normei de solidaritate şi activează o orientare de schimb în relaţiile interpersonale. Cadoul fără eticheta cu preţul va transmite mesajul acesta: am perceput nevoia celuilalt şi n-am decât dorinţa de a i-o satisface într-un mod cât se poate de dezinteresat.

Referinţe bibliografice

Adams, J.S. (1963), „Toward an understanding of inequity", *Journal of Abnormal and Social Psychology,* 67, 422 – 436.

Batson, C.D. (1993), „Communal and exchange relationships: What is the difference?", *Personality and Social Psychology Bulletin,* 19, 6, 677 – 683.

Boncu, Ş. (2006), *Procese interpersonale,* Editura Institutul European, Iaşi.

Chen, S., Lee-Chai, A., Bargh, J.A. (2001), „Relationship orientation as a moderator of the efects of social power", *Journal of Personality and Social Psychology,* 80, 173 – 187.

Clark, M.S. (1984), „Record keeping în two types of relationships", *Journal of Personality and Social Psychology,* 47, 549 – 557.

Clark, M.S. (1986), „Evidence for the efectiveness of manipulations of desire for communal and exchange relationships", *Personality and Social Psychology Bulletin,* 12, 414 – 425.

Clark, M.S., Jordan, S.D. (2002), „Adherence to communal norms: What it means, when it occurs, and some thoughts on how it develops". *New Direction for Child and Adolescent Development,* 95, 3 – 27.

Clark, M.S., Mills, J. (1979), „Interpersonal attraction in exchange and communal relationships", *Journal of Personality and Social Psychology,* 37, 12 – 24.

Clark, M.S., Mills, J. (1993), „The difference between communal and exchange relationships: What it is and is not", *Personality and Social Psychology Bulletin,* 19, 684 – 691.

Clark, M.S., Mills, J. (2011), „A theory of communal (and exchange) relationships", în P.A.M. Lange, A.W. Kruglanski,

E.T. Higgins (eds). *Handbook of Theories of Social Psychology*. Sage, Los Angeles.

Clark, M.S., Mills, J., Powell, M. (1986), „Keeping track of needs în exchange and communal relationships". *Journal of Personality and Social Psychology,* 37, 333 – 338.

Clark, M.S., Mills, J., Corcoran, D. (1989), „Keeping track of needs and imputs of friends and strangers", *Personality and Social Psychology Bulletin,* 15, 533 – 542.

Clark, M.S., Dubash, P., Mills, J. (1998), „Interest în another's consideration of one's needs", *Journal of Experimental Social Psychology,* 34, 246 – 264.

Clark, M.S., Graham, S., Grote, N.K. (2001), „Bases for giving benefits în marriage: What is ideal? What is realistic? What really happens?", în P. Noller, J. Feeney (eds.), *Marital Interaction,* Cambridge University Press, Cambridge.

Clark, M.S., Ouellette, R., Powell, M.C., Milberg, S. (1987). „Recipient's mood, relationship type, and helping", *Journal of Personality and Social Psychology,* 53, 94 – 103.

Curhan, J.R., Neale, M.A., Ross, L., Rosencranz-Engelmann, J. (2008), „Relaţional accommodation in negotiation: Efects of egalitarianism and gender on economic efficiency and relaţional capital", *Organizaţional Behavior and Human Decision Processes,* 107, 192 – 205.

Goffman, E. (1959), *The Presentation of Self în Everyday Life,* Anchor Books, New York.

Grote, N.K., Clark, M.S. (1998), „Distributive justice norms and family work: What is perceived as ideal, what is applied, and what predicts perceived fairness?", *Social Justice Research,* 11, 243 – 269.

Grote, N.K., Clark, M.S. (2001), „Perceiving unfairness in the family: Cauze or consequence of marital distress?",

Journal of Personality and Social Psychology, 80, 281 – 293.

Lemay, E.P., Clark, M.S. (2008), „How the head liberates the heart: Projection of communal responsiveness guides relationship promotion", *Journal of Personality and Social Psychology,* 94, 4, 647 – 671.

Mills, J., Clark, M.S. (1982), „Exchange and communal relationships", în L. Wheeler (ed.), *Review of Personality and Social Psychology,* Sage, Beverly Hills.

Mills, J., Clark, M.S. (1994), „Communal and exchange relationships: Controversies and research", în R. Erber, R. Gilmour (eds.), *Teoretical Frameworks for Personal Relationships* (pp. 29 – 42), Eribaum, Hillsdale.

Mills, J., Clark, M.S., Ford, T.E., Johnson, M. (2004), „Measurement of communal strength", *Personal Relationships,* 11, 213 – 230.

Park, L.E., Troisi, J.D., Mâner, J.K. (2010), „Egoistic versus altruistic concems în communal relationships", *Journal of Social and Personal Relationships,* 28, 3, 315 – 335.

Rubin, Z. (1970), „Measurement of romantic love", *Journal of Personality and Social Psychology,* 16, 265 – 273.

Savani, K., Mead, N.L., Stillman, T., Vohs, K.D. (2016), „No match for money: Even în intimate relationships and collectivistic cultures, reminders of money weaken sociomoral responses", *Self and Identity,* 15, 104 – 119.

Williamson, G., Clark, M.S. (1989), „Providing help and desired relationship type as determinants of changes în moods and self-evaluations", *Journal of Personality and Social Psychology* 56, 722 – 734.

Căsătoria. Căsătoria ei sau a lui?

Oana Dănilă

Căsătoria este o realitate complexă, dincolo de

graniţele private ale relaţiilor personale dintre cei doi soţi. Este în fapt o instituţie socială sau „un sistem dominant de elemente formale şi informale interrelaţionate – obiceiuri, credinţe împărtăşite, convenţii, norme şi reguli – în funcţie de care actorii îşi orientează acţiunile atunci când îşi urmăresc interesele” (Nee, 2005, p. 55).

Întrebarea dezbătută în acest capitol, deşi aparent paradoxală, îşi are originea într-o lucrare publicată în 1972 de Jessie Bernard, în care autoarea aducea argumente în favoarea concluziei conform căreia căsătoria este mai bună pentru bărbaţi decât pentru femei. Aproximativ 20 de ani mai târziu, Fowers (1991) dezbate pe larg validitatea studiilor care au tins spre aceeaşi concluzie în decursul celor două decenii. Peste 7.000 de cupluri au dat curs unui studiu longitudinal, în perioada ianuarie 1983 – iunie 1985, completând Inventarul ENRICH. Formate din adulţi tineri cu media de vârstă de 32 – 33 de ani, cuplurile participante la studiul lui Fowers fuseseră căsătorite în medie 9, 7 ani şi aveau în medie 2, 9 copii. Rezultatele vin în sprijinul afirmaţiei lansate cu 20 de ani mai devreme, în sensul că soţii au raportat în genere niveluri mai ridicate de satisfacţie maritală comparativ cu soţiile lor. Analize specifice aprofundează rezultatul şi confirmă faptul că o diferenţă semnificativă de percepţie a satisfacţiei se păstrează dincolo de subdimensiuni precum aspecte financiare, parentalitate, familie şi prieteni, personalitatea partenerului; în privinţa tuturor acestor aspecte enumerate anterior, soţii sunt semnificativ mai mulţumiţi decât soţiilor lor.

Este oare aceeaşi realitatea după încă 25 de ani? Este mariajul un context în întregime mai favorabil bărbaţilor decât femeilor? Care este în fapt mecanismul principal de

reglare a aşteptărilor consecutive oficializării relaţiei şi unde intervin, dacă mai este cazul, diferenţele de gen?

Căsătorie şi diferenţe de gen

Alocarea rolurilor sociale în funcţie de apartenenţa de gen are importante implicaţii asupra aşteptărilor noastre cu privire la ce înseamnă să fii femeie sau bărbat, în general, dar cu atât mai mult asupra felului în care ne percepem partenerul de viaţă. Eforturile de a delimita efectul pe care îl au expectanţele de gen asupra relaţiilor noastre sociale au determinat apariţia a doua modele explicative dominante. Pe de o parte, teoria congruenţei rolurilor sugerează că membrii unui grup social vor fi evaluaţi pozitiv atunci când caracteristicile lor, felul lor de a se comporta suni percepute drept consistente cu rolurile sociale „tipice" acelui grup (Eagly şi Diekman, 2005). Pe de altă parte, teoria expectanţelor se bazează pe prezumţia că indivizii le impută celorlalţi trăsături şi abilităţi în baza apartenenţei lor la grup, un criteriu fiind şi genul (Ridgeway *el al,* 2009). Deşi ambele modele amintite au fost iniţial propuse pentru a înţelege efectul apartenenţei de gen şi expectanţelor corelate asupra conduitei la locul de muncă, ele sunt suficient de ample pentru a. propune în fapt tipare prin care bărbaţii şi femeile interpretează şi răspund cuvintelor şi acţiunilor partenerilor de viaţă.

Genul, o construcţie socială influenţată semnificativ de modelele de gen din familia de origine, dar şi de contextul istoric, economic şi sociopolitic în care ne desfăşurăm existenţa, „prescrie" aşadar o sumă de trăsături bărbaţilor şi femeilor. Una dintre cele mai documentate prescripţii ne spune, de pildă, că femeile se aşteaptă ca partenerii lor să fie „puternici şi tăcuţi", ceea ce mai departe le determină să nu

aibă aşteptarea de a li se răspunde la nevoile emoţionale, şi că ele nu sunt semnificativ nesatisfăcute de mariajul lor atunci când nevoile emoţionale le rămân neîmplinite. Dimpotrivă, bărbaţii se aşteaptă ca soţia lor (şi femeile în general) să le ofere suport emoţional şi încurajare, iar atunci când aşteptarea le este împlinită şi chiar depăşită, ei vor raporta niveluri mai ridicate de satisfacţie maritală.

Pornind de la aceeaşi întrebare – „este mariajul mai benefic pentru bărbaţi sau pentru femei?" –, Impett şi Peplau (2006) consideră că este util să fie analizate următoarele dimensiuni relaţionale ce pot suscita importante diferenţe de gen: ce îşi doresc într-o relaţie bărbaţii şi femeile, orientarea relaţiei, sexualitate, muncă domestică, putere şi influenţă şi, nu în ultimul rând, sănătate. Despre fiecare dintre aceste dimensiuni relaţionale puteţi găsi informaţii valoroase şi în alte capitole ale prezentului volum. Pentru imaginea de ansamblu asumată de capitolul de faţă, alegem să punctăm aspectele cruciale aferente fiecăruia dintre aceste subdomenii ale vieţii de cuplu.

Ce îşi doresc bărbaţii şi femeile de la relaţiile lor?

Valori cu privire la relaţie

Impett şi Peplau (2006, p. 374) aduc în discuţie aserţiunile conform cărora femeile şi bărbaţii se definesc prin „culturi diferite", ce presupun în fapt standarde distincte când vine vorba de relaţiile intime, şi credinţe diferite în ceea ce priveşte comunicarea eficientă. Un studiu de referinţă în viziunea acestor autori este cel propus de Vangelişti şi Daly (1997). care provoacă membrii unor cupluri cu relaţii de lungă durată să evalueze importanţa a 30 de standarde relaţionale, printre care încrederea, accesibilitatea afectivă, flexibilitatea, dar şi măsura în care

relaţia curentă împlineşte fiecare dintre aceste standarde. Când vine vorba de evaluarea importanţei, atât bărbaţii, cât şi femeile sunt de acord că fiecare dintre aceste standarde este la fel de important, dar în privinţa evaluării gradului de satisfacere a standardelor în relaţia curentă balanţa înclină favorabil către soţi, în sensul că bărbaţii raportează semnificativ mai des că aceste standarde sunt satisfăcute de relaţiile curente. Autorii studiului explică diferenţa prin prisma unor trăsături feminine ce ar crea contextul ca standardele partenerilor acestora să fie îndeplinite; trăsăturile invocate sunt însă discutabile prin prisma stereotipurilor de gen, dar mai ales a presiunii exercitate asupra femeii – este vorba de rolul feminin grijuliu, corelat cu stilul de comunicare şi interacţiune mai intim al femeii.

Yodanis (2010) analizează comparativ datele culese din mai mult de 80 de ţări din America de Nord şi de Sud, Asia, Europa, Africa, Orientul Mijlociu şi Australia; participanţii fuseseră investigaţi cu privire la un set de valori şi dimensiuni cruciale asociate cu mariajul: loialitatea, un venit adecvat, faptul de a proveni din acelaşi mediu social, respectul şi aprecierea mutuală, credinţele religioase împărtăşite, condiţiile bune de locuit, acordul cu privire la politică, înţelegerea şi toleranţa, relaţiile sexuale satisfăcătoare, împărţirea sarcinilor domestice şi creşterea copiilor. Autoarea pune în evidenţă trei tipuri diferite de modele ce reunesc credinţele cu privire la mariaj:

Ţări în care provenienţa din acelaşi mediu social este foarte importantă, dar important este şi faptul de a avea aceleaşi credinţe religioase şi de a împărtăşi opiniile politice; acestea sunt mediile în care se pune un accent mai mare pe homogamia maritală, pe căsătoria cu oameni din medii

cunoscute. Conform teoriei expectanţelor, ar trebui ca acest gen de uniune să fie unitar satisfăcător; ambii parteneri ştiu la ce să se aştepte, împărtăşesc aceleaşi caracteristici şi acţionează în baza lor.

Ţări în care resursele sunt esenţiale pentru succesul unui mariaj; aici se are în vedere venitul adecvat, dar şi condiţiile de locuit şi de creştere a copiilor. În cadrul acestui model, ne-am putea aştepta la o răsturnare semnificativă a balanţei; mariajul este un avantaj pentru femei, care prin căsătorie îşi „asigură" venituri şi condiţii de locuit mai bune decât şi-ar putea asigura singure, în mare din cauza inegalităţilor în sistemele de recompensare. Există suficiente studii care contraargumentează şi în acest caz, evidenţiind că mariajul este la fel de important pentru stabilitatea financiară atât pentru bărbaţi, cât şi pentru femei; oricât de mici ar fi veniturile soţiei, acestea contribuie la bunăstarea colectivă.

Ţări în care ceea ce primează în căsnicie este construirea unei relaţii bazate pe intimitate; acestea sunt mediile în care mariajul este un context de schimburi reciproce şi în cadrul cărora sunt valorizate aspecte relaţionale precum loialitatea, respectul şi aprecierea, înţelegerea şi tolerarea reciprocă, satisfacţia în plan sexual, dar şi diviziunea sarcinilor casnice. Ne aflăm din nou în faţa unui set de condiţii ce nu ar trebui să fie semnificativ diferit în funcţie de gen; tendinţa ar fi să considerăm că femeile ar putea avea aşteptări mai ridicate pentru unele dintre condiţiile de mai sus, dar, aşa cum vom discuta şi în cele ce urmează, la fel de mult caută înţelegerea, respectul, intimitatea şi bărbaţii.

Orientarea în relaţie

Impett şi Peplau (2006, p. 376) invocă o tendinţă mai crescută a femeilor de a se orienta spre relaţie, probabil atât la nivel cognitiv (felul în care acestea gândesc despre ele în relaţie cu alţii semnificativi), cât şi la nivel motivaţional (dorinţa şi energia investite pentru a menţine relaţia) şi comportamental (activităţile în care se implică pentru a menţine relaţia). În termeni de cogniţie, este invocată diferenţa dintre construcţia independentă de sine (bazată pe atribute proprii unice), asociată cu o nevoie sporită de autonomie, formă de construcţie propice mai curând genului masculin, şi construcţia inderdependentă de sine (şinele se conturează prin prisma relaţiilor din care acesta face parte); or, această formă este asociată cu o bună conectare cu cei din jur şi ca atare asociată mai curând cu genul feminin. Aceste preferinţe distincte pentru construcţia sinelui se asociază implicit şi cu o valorizare diferită a unor caracteristici ale relaţiilor intime. Ca atare, femeile tind să valorizeze mai mult apropierea şi conectarea intimă, în vreme ce bărbaţii tind să valorizeze mai curând individualitatea şi autonomia; discrepanţa aceasta se poate constitui uşor într-o potenţială sursă de conflict.

În termeni motivaţionali, Impett şi Peplau (2006, p. 377) invocă o metaanaliză realizată de Le şi Agnew (2003) – 52 de studii probează o mărime moderată a efectului genului când vine vorba de angajamentul faţă de relaţie. Femeile se simt semnificativ mai angajate în raport cu relaţia lor faţă de bărbaţi. Având în vedere un set de factori ce influenţează semnificativ angajamentul, respectiv satisfacţia relaţională, calitatea alternativelor relaţionale percepute şi măsura în care persoana a investit în relaţia curentă

(Rusbult şi Van Lange, 1996), Le şi Agnew (2003) verifică complet diferenţele de gen în termeni de motivaţie. Diferenţele sunt semnificative în ceea ce priveşte toţi cei trei factori: femeile sunt mai satisfăcute, percep mai puţine alternative potenţiale la relaţia curentă şi simt că au investit mai mult în ea. Ca atare, Impett şi Peplau (2006, p. 377) arată că femeile nu numai că vor ca relaţia să continue (fiind satisfăcute de ea), ci, mai mult, „au nevoie" ca relaţia să continue pentru că reflectă o investiţie mai ridicată, dar corelează şi cu o gamă redusă de alternative.

În termeni comportamentali, discuţia orbitează în jurul ideii de „muncă", efort consistent depus în vederea menţinerii relaţiei. Analiza comparativă a strategiilor mai des folosite în acest sens de către femei faţă de bărbaţi distinge următoarele trei strategii principale: exprimarea iubirii şi a afecţiunii, implicarea în activitate sexuală, nu neapărat din dorinţă proprie, ci mai curând pentru a menţine relaţia intimă pe care o valorizează, şi comunicarea veselă, politicoasă, iniţiată de ele cu privire la natura relaţiei (Impett şi Peplau, 2006, p. 377).

Privită din această perspectivă, întrebarea centrală a acestui capitol pare să se îndrepte către o variantă de răspuns diferită faţă de studiile anilor '70. Mariajele sunt mai curând ale femeilor – ele se identifică mai mult cu relaţia şi sunt mai motivate să o păstreze; ca atare, acest fapt este vizibil şi în termeni de efort depus în vederea păstrării relaţiei. Nuanţa punctată de Impett şi Peplau (2006) este însă extrem de pertinentă: suntem în fapt în faţa unei motivaţii intrinseci, satisfacţia relaţională crescută explică semnificativ cea mai mare parte din angajament sau, dimpotrivă, ne aflăm în faţa unei realităţi discutabile, o sursă

de motivaţie extrinsecă corelând cu „valoarea” investiţiei realizate, dar mai ales direct proporţională cu gradul redus de alternative relaţionale, teama de singurătate şi lipsa de sprijin?

Boerner şi colaboratorii săi (2014), dorind să nuanţeze aceeaşi concluzie generală deja discutată (nivel mai ridicat de satisfacţie maritală chiar şi în rândul bărbaţilor mai în vârstă comparativ cu femeile), punctează faptul că bărbaţii au oferit în mod constant evaluări mai pozitive asupra felului în care consideră că sunt trataţi de soţiile lor, comparativ cu felul în care percep soţiile că sunt tratate de soţii lor; prin contrast însă, când se compară autopercepţiile, altfel spus evaluarea proprie cu privire la felul în care ne tratăm partenerii, diferenţele de gen nu se mai păstrează – atât femeile, cât şi bărbaţii trăiesc cu credinţa că se comportă adecvat cu partenerii lor.

Sexualitate

Particularităţile acestei dimensiuni relaţionale sunt tratate pe larg în alte capitole ale volumului de faţă. În contextul dezbaterii curente şi în continuarea celor punctate deja anterior (vezi tendinţa femeii de a se implica în relaţii sexuale chiar şi când dorinţa proprie e diminuată, cu scopul de a menţine relaţia), sexualitatea se poate judeca din perspectiva a cinci subdimensiuni: relaţie şi sexualitate, plasticitate erotică, dorinţă sexuală, agresivitate sexuală şi modele de gen în privinţa iniţierii contactului sexual şi a răspunsului sexual (Impett şi Peplau, 2006). Autorii discută pe larg fiecare dintre aceste dimensiuni; în economia acestui capitol considerăm că este necesar să punctăm următoarele aspecte:

— Sexualitate şi relaţie: femeile tind mai curând să

„romanţeze" experienţa dorinţei sexuale, în timp ce bărbaţii mai curând echivalează dorinţa sexuală cu plăcerea fizică şi raportul sexual;

— Plasticitate erotică (măsura în care credinţele şi conduita sexuală a unei persoane pot fi modificate de societate, cultură, factori situaţionali): sexualitatea femeii tinde să fie mai maleabilă sau mai „plastică" decât a bărbaţilor (Baumeister, 2000, *apud* Impett şi Peplau, 2006, p. 378);

— Dorinţă sexuală: trebuie să se aibă în vedere factori multipli atunci când se consideră că dorinţa sexuală masculină este mai ridicată decât a femeii (biologici – ciclul menstrual emoţionali şi sociali);

— Agresivitatea sexuală: 62% dintre atacurile cu caracter sexual îndreptate asupra femeii sunt comise de partenerii lor (Christopher şi Kisler, 2004, *apud* Impett şi Peplau, 2006, p. 378);

— Gen şi iniţierea raportului sexual, răspuns sexual: complianţa sexuală sus-menţionată poate acţiona la ambele genuri, dar mai des se va întâmpla ca o femeie să accepte un raport sexual atunci când dorinţa sexuală este scăzută (Impett şi Peplau, 2006).

Într-un studiu metaanalitic publicat mai recent, Petersen şi Hyde (2010) radiografiază diferenţele de gen cu privire la sexualitate – 30 de studii şi şapte rapoarte naţionale, care însumează 834 de eşantioane. Rezultatele indică o tendinţă moderat mai pronunţată a bărbaţilor de a raporta experienţe sexuale, corelată şi cu o atitudine mai permisivă cu privire la sexualitate; dincolo însă de această tendinţă, efectul genului asupra majorităţii aspectelor evaluate este în fapt foarte mic – ipoteza similarităţii de gen,

conchid autorii, este confirmată: între bărbaţi şi femei nu sunt atât de multe diferenţe de conduită sexuală. Excepţiile surprinse sunt la nivelul unor aspecte precum incidenţa masturbării, utilizarea pornografiei, implicarea în relaţii sexuale pasagere şi atitudinea faţă de această practică – toate fiind mai des raportate de către bărbaţi. Fără a le diminua importanţa (mai ales că masturbarea poate afecta dorinţa sexuală, utilizarea pornografiei poate creşte agresivitatea în relaţie, iar sexualitatea ocazională este alienantă, dar constituie şi un risc de a contracta boli cu transmitere sexuală), conchidem totuşi că, atâta timp cât mariajul este satisfăcător în genere, el nu reprezintă o sursă de satisfacţie sexuală semnificativ mai pronunţată pentru soţi decât pentru soţii.

Munca domestică

După Coltrane (2000. *apud* Impett şi Peplau, 2006, p. 381), „în medie, o femeie încă mai face o parte de trei ori mai mare din munca domestică de rutină, spre deosebire de bărbat". Diviziunea mai echitabilă este din ce în ce mai posibilă, dar în mod dependent de îndeplinirea altor condiţii: femeile care lucrează cu normă întreagă fac de trei ori mai puţină muncă domestică în comparaţie cu femeile casnice: femeile cu o atitudine netradiţională, căsătorite cu bărbaţi cu o atitudine similară, sunt cel mat adesea sprijinite de soţi în îndeplinirea sarcinilor domestice, comparativ cu familiile în care atitudinea tradiţională a soţului dictează indiferent de atitudinea soţiei; cuplurile care adaugă şi sfera patentalităţii diferă, dar mai curând în sensul că bărbaţii se implică mai mult în petrecerea timpului cu copiii, şi nu neapărat în realizarea altor sarcini domestice (Impett şi Peplau, 2006).

Aceeaşi analiză interculturală realizată de Yodanis (2010) pune în evidenţă un rezultat important. Chiar şi în rândul celor 27 de ţări în care autoarea a identificat faptul că primordiale sunt valori corelate cu intimitatea, precum loialitatea, înţelegerea şi toleranţa, dar şi împărţirea sarcinilor domestice, media de divizare a muncii domestice este de 3, 98 (din 5), indicând o proporţie mai mare de sarcini realizate de femei faţă de bărbaţi. Sunt punctate o serie de accente culturale, dar media rămâne aceeaşi, femeile realizând mai mult. Cea mai tradiţională alocare a sarcinilor domestice este sesizată de Yodanis (2010) în Japonia (4, 3 din 5), unde femeile îndeplinesc aproape toate sarcinile. Cea mai echitabilă diviziune a sarcinilor este întâlnită în ţările nordice, Suedia, Finlanda, dar şi în Statele Unite ale Americii (3, 7 din 5); se remarcă aşadar că echitatea nu este „perfectă" – chiar şi acolo unde munca e relativ echitabil distribuită, proporţia cea mai mare este alocată femeii. În niciuna dintre ţările studiate nu au fost identificate situaţii în care soţul să realizeze mai multe sarcini domestice decât soţia.

Aşadar, în privinţa acestui aspect, deşi se înregistrează progrese majore în direcţia unei diviziuni echitabile a sarcinilor, cercetări precum cea de mai sus probează faptul că „ancorarea" în roluri tradiţionale de gen, care prescriu femeii rolurile casnice, are încă importante răsfrângeri asupra realităţii mariajului.

Putere şi influenţă

Aspectele de putere din cadrul relaţiei de cuplu fac şi ele obiectul altor capitole din volumul de faţă, reprezentând în sine subiecte de multiple dezbateri. Viziunea tradiţionalistă, marcată de supremaţia masculină, oferă un

răspuns unic, lăsând puterea şi influenţa derivată din aceasta în seama partenerului. Realitatea cotidiană este însă profund diferită; sursele de putere sunt din ce în ce mai variate, distribuţia egală de roluri este promovată şi tinde să devină o prioritate, iar capacitatea de a influenţa îşi găseşte şi alte surse decât poziţionarea de putere. În economia acestui capitol, întrebarea este dacă balanţa înclină semnificativ în favoarea unui gen sau a altuia şi pe ce premise. Impett şi Peplau (2006) revăd o serie de studii care admit că există mai mulţi factori determinanţi ai raporturilor de putere care pot înclina balanţa, dar tendinţa este tot în favoarea partenerilor de gen masculin.

Bulanda (2011) se preocupă de aceeaşi problematică în rândul adulţilor de vârstă înaintată, pornind şi de la premisa că, pe măsură ce relaţia se consolidează, dar importanţa ei se diminuează sau chiar dispar o parte dintre sursele de putere, decalajul ar trebui să se reducă. Cu toate acestea, Bulanda identifică un nivel mai scăzut al fericirii maritale a femeilor de vârsta a treia, un nivel mai scăzut de interacţiune socială şi de putere resimţită. Aceste niveluri mai scăzute ale femeilor adulte în comparaţie cu bărbaţii se menţin şi atunci când autoarea controlează o serie de evenimente cruciale, ce marchează importante tranziţii. Relevant de reţinut este faptul că studiul aprofundează şi legătura dintre aceste diferenţe de putere şi alte aspecte, precum statutul profesional, creşterea copiilor, îngrijirea reciprocă şi sănătatea.

Sănătate

Este fără îndoială clar că un mediu relaţional sănătos sporeşte starea de bine mentală şi fizică atât a femeilor, cât şi a bărbaţilor. Impett şi Peplau (2006) reiau studiile ce

arată că persoanele căsătorite sunt mai puţin vulnerabile comparativ cu cele necăsătorite în faţa unor cauze ale mortalităţii precum cancerul, bolile coronariene, atacul de cord, pneumonia, ciroza hepatică, chiar accidentele automobilistice, crima sau suicidul. Introducerea variabilei gen în ecuaţie pune însă în evidenţă o serie de diferenţe importante: beneficiile în termeni de sănătate fizică şi psihică sunt mai sporite în rândul bărbaţilor comparativ cu soţiile lor, însă efectele dăunătoare ale divorţului şi doliului sunt mai puternice în rândul bărbaţilor decât în rândul femeilor; de asemenea, calitatea mariajului este un mediator mai puternic când vine vorba de consecinţele medicale asupra femeilor comparativ cu acelaşi gen de consecinţe asupra bărbaţilor.

În mod paradoxal, explicaţiile cu privire la prima diferenţă nu privesc mariajul în sine, ci se leagă mai curând de faptul că bărbaţii necăsătoriţi duc în genere o viaţă mai riscantă, apelează la conduite care le pot afecta nivelul general de sănătate, în final căsnicia fiind un factor protector indirect – „motivul pentru care faptul de a avea o soţie îţi creşte sănătatea mai mult decât acela de a avea un soţ nu este că mariajul presează soţia, ci că bărbaţii singuri duc o viaţă presantă” (Waite şi Gallagher, 2000, *apud* Impett şi Peplau, 2006). Alte studii însă vin să contrazică această explicaţie reducţionistă; femeile sunt mai preocupate şi au mai multe informaţii despre sănătate în general, dar, mai mult decât atât, ele sunt sursa principală de control al sănătăţii şi în ceea ce-i priveşte pe soţii lor.

Când vine vorba de sprijinul emoţional, diferenţele se adâncesc şi mai mult. Bărbaţii investesc soţiile cu rolul de singura şi cea mai importantă sursă de sprijin emoţional,

persoana în care se încred pentru a împărtăşi problemele personale (Umberson *et al,* 1996, *apud* Impett şi Peplau, 2006). Dimpotrivă, femeile tind mai curând să apeleze la rude de gen feminin sau la prieteni apropiaţi pentru a accesa sprijinul social. Ceea ce pare să constituie însă cu adevărat sursa discrepanţei este mai marea abilitate a femeilor de a oferi sprijin emoţional – capacitatea lor de a furniza mesaje care recunosc, elaborează şi legitimează îngrijorările partenerului. Munca emoţională pe care o presupune aplecarea la nevoie asupra grijilor celuilalt este un tip de efort adesea ignorat sau subapreciat atât de către partener, cât şi de partenera însăşi, care nu conştientizează efectele nocive pe termen lung (uzura, transferul negativ de emoţii, contaminarea).

Kielcot-Glaser şi Newton (2001) trec în revistă peste 64 de studii cu privire la legătura dintre calitatea relaţiei maritale şi sănătate şi conchid că:

— Studiile probează faptul că femeile sunt mult mai sensibile la calitatea emoţională a mariajului lor, la măsura în care acesta funcţionează sau nu;

— Sensibilitatea emoţională şi cognitivă a femeilor în contextul stresului marital, asociată cu o mai mare excitaţie fiziologică, poate fi de asemenea corelată cu mai marea lor propensiune în ceea ce priveşte repararea sau încheierea unui mariaj.

— Conflictul marital are consecinţe negative mai puternice asupra sănătăţii femeii decât asupra sănătăţii bărbatului.

Studii mai recente (Rendall *et ai.*, 2011) cu privire la efectul protectiv al mariajului asupra longevităţii în genere probează în continuare un avantaj semnificativ mai mare

pentru bărbaţii căsătoriţi comparativ cu femeile căsătorite, dar efectul scade în intensitate pe măsură ce înaintăm în vârstă. Studiul este relevant prin prisma puterii statistice ridicate (sunt analizate date culese din peste 20.000 de gospodării în anii 1984, 1990, 1991, 1992, 1993 şi 1996), dar şi prin prisma confirmării puterii explicative a tuturor celor trei mecanisme descrise anterior, respectiv: bărbaţii necăsătoriţi, comparativ cu femeile necăsătorite, sunt mai expuşi comportamentelor riscante, cu efecte nocive asupra sănătăţii; bărbaţii căsătoriţi lasă în grija soţiilor sarcina protejării sănătăţii lor; bărbaţii căsătoriţi primesc semnificativ mai mult suport emoţional de la soţiile lor, ceea ce se constituie într-un mecanism protector important.

*

Rezultatele contradictorii discutate ne determină să rămânem rezervaţi în ceea ce priveşte formularea unui verdict. În plus faţă de cele deja prezentate, concluziile unei metaanalize recente (Jackson *et al,* 2014) constituie un reper semnificativ statistic de infirmare a realităţii aşa cum era ea prezentată de Bernard în 1972. Cei doi autori analizează 226 de eşantioane independente, din 173 de rapoarte (publicate între 1975 şi 2009) ce includ un total de 451 de efecte ale genului (sunt studii care însumează peste 50.500 de bărbaţi, cu o medie de vârsta de 38, 5 ani, şi peste 50.600 de femei, cu o medie de vârsta de 36, 5 ani). Concluziile sunt următoarele: magnitudinea efectului mediu al genului asupra satisfacţiei maritale (g = 0, 04) este echivalentul unui efect foarte mic, soţiile sunt doar cu 7 % mai puţin satisfăcute de mariaj comparativ cu soţii; cel mai important moderator al acestei legături este legat de participarea sau nu a cuplului la orice formă de terapie maritală, în sensul că

soţiile aflate într-un proces terapeutic sunt în 51 % dintre cazuri mai puţin satisfăcute de mariajul lor comparativ cu soţii, în vreme ce în cadrul cuplurilor care nu urmau o formă de terapie soţiile erau la fel de satisfăcute de mariajul lor ca şi soţii. Analizele reconfirmă faptul că soţiile au o tendinţă mai pronunţată de a recunoaşte existenţa unei probleme în mariaj şi vor comunica mai uşor această insatisfacţie soţilor; tot ele sunt cele care de regulă iau decizia de a căuta sprijin profesionist pentru a menţine relaţia şi care comunică soţilor faptul că ar vrea să facă terapie pentru a îmbunătăţi relaţia. În ciuda acestor diferenţe, per total, studiul infirmă discrepanţa anunţată de Bernard (1972) – femeile nu sunt semnificativ mai dezavantajate în cadrul mariajului comparativ cu bărbaţii.

Fără avea pretenţia unei reconcilieri a viziunilor, considerăm că argumentele dezbătute în acest capitol pledează în favoarea unei abordări echilibrate ca răspuns la adresarea centrală formulată. Mariajul reprezintă o realitate dinamică, provocările sale zilnice pot înclina balanţa avantajelor mai mult în favoarea unui gen decât a altuia; aparent, bărbaţii sunt încă semnificativ mai avantajaţi în cazul mai multor dimensiuni relaţionale, dar, dacă analizăm cu atenţie şi încurajăm dependenţa emoţională sănătoasă, mariajul este „raiul sigur" al ambilor parteneri implicaţi.

Bibliografie

Boerner, K., Jopp, D.S., Carr, D., Sosinsky, L., Sim, S. (2014), „«His» and «her» marriage? The role of pozitive and negative characteristics în global marital satisfaction among older adults", *The Journal of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 69 (4), 579 – 589.

Bulanda, J.R. (2011), „Gender, marital power, and

marital quality în later life", *Journal of Women Aging,* 23 (1), 3 – 22.

Eagly, A.H., Diekman, A.B. (2005), „What is the problem? Prejudice as an attitude-in-context", în J. Dovidio, P. Glick, L. Rudman (eds.), *On the nature of Prejudice: Fifty Years after Allport* (pp. 19 – 35), Blackwell Publishing, Oxford.

Fowers, B.J. (1991), „His and her marriage: A multivariate study of gender and marital satisfaction", *Sex Roles,* 24 (3 – 4), 209 – 221.

Impett, E.A., Peplau, L.A. (2006), „«His» and «her» relationships: A review of the empirical evidence", în A. Vangelişti, D. Periman (eds.), *The Cambridge Handbook of Personal Relationships* (pp. 273 – 291), Cambridge University Press, New York.

Jackson, J.B., Miller, R.B., Oka, M., Henry, R.G. (2014), „Gender differences în marital satisfaction: A meta-analysis", *Journal of Marriage and Family,* 76, 105 – 129.

Kielcot-Glaser, J.K., Newton, T.L. (2001), „Marriage and health: His and hers", *Psychological Bulletin,* 127, 4, 472 – 503.

Nee, V. (2005), „The new instituţionalism în economics and sociology", în N. Smelser, R. Swedberg (eds.), *Handbook of Economic Sociology* (pp. 49 – 70), Princeton University Press, Princeton, NJ.

Petersen, J.L., Hyde, J.S. (2010), „A meta-analytic review of research on gender differences în sexuality, 1993 – 2007", *Psychological Bulletin,* 136 (1), 21 – 38.

Rendall, M.S., Weden, M.M., Favreault, M.M., Waldron, H. (2011), „The protective efect of marriage for surivival: A review and update", *Demography,* 48, 481 – 506, DOI

10.1007/ S13524 – 011 – 0032 – 5.

Ridgeway, C.L., Backor, K., Li, Y.E., Tinkler, J.E., Erickson, K. (2009), „How easily does a social difference become a status distinction? Gender matters", *American Sociological Review,* 74, 44 – 62.

Rusbult, C.E., Van Lange, P.A.M. (1996), „Interdependence processes", în E.T. Higgins, A.W. Kruglanski (eds.), *Social Psychology, Handbook of Basic Principles* (pp. 564 – 596), Guilford Books, New York.

Vangelişti, A.L., Daly, J.A. (1997), „Gender differences în standards for romantic relationships", *Personal Relationships,* 4, 203 – 219.

Yodanis, C. (2010), „The institution of marriage", în J. Treas, S. Drobnic (eds.), *Dividing the Domestic. Men, Women & Household Work în Cross-Naţional Perspective,* Stanford University Press, Redwood City.

Relaţiile romantice la locul de muncă

Daniela Victoria Zaharia

Deşi romantismul şi sexualitatea alcătuiesc o componentă importantă a vieţii fiecărui om, multă vreme ele au fost considerate incompatibile cu sfera profesională. Cu toate acestea, creşterea ponderii angajaţilor de gen feminin şi a organizării muncii în echipe a condus la creşterea numărului de relaţii romantice apărute în context profesional. De exemplu, o anchetă realizată în 2013 de Societatea pentru Managementul Resurselor Umane arată că 24% dintre respondenţi erau sau fuseseră implicaţi într-o relaţie romantică la locul de muncă, iar 43% dintre ei au raportat existenţa unor astfel de relaţii în organizaţia din care fac parte (Society for Human Resource Management, 2013). Majoritatea partenerilor implicaţi în relaţii romantice

la locul de muncă sunt fie angajaţi în departamente diferite, fie colegi de departament (Brown şi Aligeier, 1995; Society for Human Resource Management, 2013). Într-o măsură mai mică, dar deloc neglijabilă au fost raportate şi relaţii romantice între angajaţi plasaţi pe niveluri ierarhice diferite în aceeaşi organizaţie.

Relaţiile romantice la locul de muncă sunt acele relaţii consensuale care apar între doi membri ai unei organizaţii şi care sunt percepute de o terţă parte ca fiind caracterizate de atracţie sexuală (Pierce, Byrne şi Aguinis, 1996; Quinn, 1977). Conştientizarea existenţei unei astfel de relaţii de către o terţă parte este importantă pentru că doar în aceste condiţii apar efecte semnificative asupra grupului de muncă. Deşi în primii ani cercetătorii care studiau acest tip de relaţii au luat în discuţie doar relaţiile heterosexuale (Mâiniero, 1986; Powell, 1986; Quinn, 1977), în prezent conceptul a fost extins pentru a include şi relaţiile homosexuale (Horan şi Chory, 2013).

3. Factori care predispun la apariţia relaţiilor romantice la locul de muncă în cadrul unui articol publicat în 1996, Pierce, Byrne şi Aguinis propun un model în care încearcă să sistematizeze factorii care favorizează apariţia relaţiilor romantice la locul de muncă. Ei fac diferenţa între atracţia interpersonală (o preferinţă pentru o altă persoană, o apreciere lipsită de conotaţii sexuale), atracţia romantică (care include şi componenta de atracţie fizică) şi decizia de a se implica efectiv într-o relaţie romantică. Pierce, Byrne şi Aguinis susţin că, într-o primă fază, o serie de factori precum proximitatea, similaritatea atitudinilor şi evaluarea performanţelor profesionale influenţează apariţia atracţiei interpersonale în context profesional. Ulterior, atracţia interpersonală poate evolua spre atracţie romantică sub influenţa direcţiei atribuirii activării fiziologice şi a evaluării caracteristicilor corporale vizibile. Iar trecerea de la apariţia atracţiei romantice la decizia de implicare într-o relaţie romantică depinde de atitudinea angajaţilor faţă de relaţiile romantice desfăşurate în context profesional, de cultura organizaţională şi de autonomia în post.

Deşi unii cercetători au încercat să explice apariţia *atracţiei interpersonale* la locul de muncă prin *efectul expunerii repetate,* această ipoteză nu a primit totuşi o susţinere empirică foarte consistentă (Pierce, Byrae şi Aguinis, 1996). Mai mult, Anderson şi Hunsaker (1985) arată că angajaţii pot deveni parteneri romantici chiar şi fără o cantitate substanţială de expunere reciprocă. În ancheta lor, 44% dintre angajaţii implicaţi în relaţii romantice la locul de muncă lucraseră mai puţin de 5 ore pe săptămână unul în compania celuilalt. Quinn (1977) evidenţiază că relaţiile romantice se pot dezvolta în mediul profesional

chiar şi în urma unor întâlniri ocazionale.

Prin urmare, mai plauzibilă este ideea conform căreia *proximitatea* angajaţilor influenţează mai mult *atracţia interpersonală* (Mâiniero, 1986; Pierce, Byrne şi Aguinis, 1996; Quinn, 1977). Angajaţii care lucrează în aceleaşi încăperi sau în zone apropiate (proximitate spaţială), care au sarcini aflate în strânsă interdependenţă (proximitate funcţională), sau se întâlnesc în cadrul unor activităţi comune – şedinţe, programe de formare profesională, călătorii în scop profesional, petreceri ale firmei – au mai multe oportunităţi de a se cunoaşte, ceea ce contribuie la creşterea şanselor de a resimţi atracţie interpersonală. Salvaggio, Streich, Hopper şi Pierce (2011) arată că, într-adevăr, interdependenţa sarcinilor reprezintă un predictor semnificativ al relaţiilor romantice observate, în timp ce frecvenţa contactelor sociale profesionale între bărbaţi şi femei prezice implicarea autoj raportată în relaţii romantice de tip heterosexual.

Multe abordări teoretice şi rezultate empirice (Byrne, Clore şi Smeaton, 1986) susţin} ideea că *similaritatea* este un factor care predispune la apariţia *atracţiei interpersonale.* Conform modelului propus de Schneider (1987), organizaţiile atrag, selectează şi păstrează I angajaţi ale căror caracteristici sunt congruente cu valorile şi practicile specifice lor. Astfel apare o oarecare similaritate atitudinală a angajaţilor, ceea ce creează premise pentru apariţia atracţiei interpersonale între aceştia şi, deci, şi pentru dezvoltarea unor relaţii romantice la locul de muncă. Până în acest moment nu există totuşi cercetări empirice care să testeze direct o astfel de ipoteză.

Şi *primirea unei evaluări pozitive a performanţelor*

proprii conduce la apariţia *atracţiei interpersonale.* Conform modelului propus de Clore şi Byrne (1974), un angajat care primeşte o bună evaluare a performanţelor sale va trăi o experienţă afectivă plăcută, ceea ce va avea ca rezultat faptul de a simpatiza persoana care a realizat evaluarea.

Pe fondul existenţei unei atracţii interpersonale, anumite atribuiri ale activării fiziologice resimţite în context profesional şi evaluarea pozitivă a caracteristicilor fizice ale celeilalte persoane pot conduce la *apariţia atracţiei romantice.*

Activarea fiziologică, ce poate fi indusă de o varietate de factori profesionali, precum termenele-limită care trebuie respectate, solicitările profesionale intense, efortul fizic, condiţiile periculoase de muncă etc., poate fi etichetată în mod eronat ca reprezentând trăiri afective cu încărcătură romantică sau sexuală (Pierce, Byrne şi Aguinis, 1996).

Persoanele sunt mai predispuse la a fi atrase din punct de vedere romantic de către partenerii cărora le *evaluează* într-o *manieră favorabilă caracteristicile corporale.* Există diferenţe în funcţie de gen: pentru bărbaţi este mai importantă atractivitatea fizică, în timp ce pentru femei este mai importantă statura (Pierce, Byrne şi Aguinis, 1996).

Deocamdată însă, aceste elemente nu au fost investigate în contextul relaţiilor romantice la locul de muncă.

Deşi un angajat poate resimţi atracţie romantică pentru o persoană din mediul său profesional, *decizia de implicare într-o relaţie romantică* depinde de o serie de variabile personale şi organizaţionale.

Este de aşteptat ca angajaţii care au în general *atitudini negative faţă de relaţiile romantice la locul de muncă* să se

implice mai puţin în asemenea relaţii. O astfel de ipoteză se bazează pe studii precum cel realizat de Haavio-Manniia, Kauppinen-Toropainen şi Kandolin (1988), în care s-a arătat că o atitudine pozitivă faţă de flirt corelează pozitiv cu implicarea în relaţii romantice la locul de muncă. Nu toate rezultatele cercetărilor empirice susţin însă această ipoteză (Pierce, 1998).

Tot Haavio-Mannila şi colaboratorii săi (1988) susţin că *autonomia în post* predispune la implicarea în relaţii romantice la locul de muncă. Totuşi, în studiul lor, autonomia în post nu este clar diferenţiată de poziţia ierarhică. Într-un studiu ulterior, Pierce (1998) nu a găsit relaţii semnificative între nivelul de autonomie în post şi implicarea în astfel de relaţii intime.

O variabilă care reglementează o gamă mai largă a conduitelor umane şi care ar putea avea impact asupra formării de relaţii romantice la locul de muncă este *cultura organizaţională.* Specificul cultural al unei organizaţii determină valorile promovate, comportamentele considerate adecvate şi prezumţiile implicite care stau la baza conduitelor angajaţilor. Într-adevăr, Mâiniero (1989) arată că acele culturi organizaţionale conservatoare, care sunt caracterizate de promovarea valorilor şi practicilor tradiţionale, tind să fie mai puţin flexibile cu privire la ce înseamnă comportament adecvat al angajaţilor. Aceste culturi încearcă să descurajeze relaţiile romantice din interior prin politici organizaţionale scrise şi prin norme informale. În schimb, culturile organizaţionale mai liberale, caracterizate de mai multă creativitate şi inovaţie, sunt mai deschise spre a accepta acest tip de relaţii între angajaţi.

În strânsă relaţie cu specificul culturii organizaţionale

se află şi credinţele managerilor cu privire la ce înseamnă un comportament adecvat. În unele organizaţii în care angajaţii sunt tineri, iar clienţii caută distracţia şi atmosfera relaxată (de exemplu, baruri, cluburi), managerii chiar consideră că e natural să apară relaţii romantice la locul de muncă (Riach şi Wilson, 2007).

După această prezentare sintetică a factorilor care predispun la apariţia relaţiilor romantice la locul de muncă, vom trece în revistă câteva aspecte legate de specificul.

4. Ce cred colegii despre relaţiile romantice observate la locul de muncă

Atitudinea angajaţilor faţă de relaţiile romantice apărute în context profesional pare a fi variată. Diverse anchete indică o atitudine negativă sau cel puţin prudentă a managerilor şi specialiştilor în resurse umane faţă de relaţiile romantice la locul de muncă, ele fiind considerate „periculoase" (Alder şi Quist, 2014). Unele studii evidenţiază o varietate a atitudinilor respondenţilor faţă de această realitate a zilelor noastre: 40 % dintre managerii din studiul lui Brown şi Aligeier (1995) aveau o atitudine pozitivă, tot înjur de 40% aveau o atitudine negativă, iar aproximativ 20% o atitudine neutră faţă de relaţiile romantice la locul de muncă. Alte cercetări evidenţiază o atitudine favorabilă a managerilor faţă de aceste relaţii (Riach şi Wilson, 2007).

f

Atitudinea angajaţilor depinde de genul respondenţilor, de relaţiile organizaţionale dintre membrii cuplului observat (ierarhice sau colegiale), de statusul marital al membrilor cuplului (căsătoriţi sau nu), de motivele atribuite celor implicaţi, precum şi de vizibilitatea relaţiei.

Mai multe cercetări evidenţiază *diferenţe de gen* în atitudinea angajaţilor faţă de relaţiile romantice observate în context profesional, femeile având o atitudine mai negativă decât bărbaţii (Pierce, 1998; Powell, 1986). Una dintre explicaţiile acestor diferenţe trimite la faptul că, de-a lungul timpului, femeile au avut mai mult de suferit în urma încheierii unei astfel de relaţii. Având un statut organizaţional inferior bărbatului (mai ales până în anii '90), femeile erau mai des transferate sau concediate în momentul încheierii sau dezvăluirii relaţiei (Powell, 1986). Un alt argument ar putea fi formulat plecând de la premisa că femeile sunt mai atente la relaţiile interpersonale şi tind să se evalueze şi să îi evalueze pe ceilalţi pornind de la acest fundament (Jones, 1999). Prin urmare, femeile sunt mai sensibile la relaţiile romantice observate în context profesional şi le-ar putea considera, mai ales pe cele ierarhice, ca fiind mai intruzive şi mai supărătoare decât ar considera bărbaţii.

Angajaţii sunt mai puţin dispuşi să lucreze cu un cuplu implicat într-o relaţie romantică atunci când cel puţin unul dintre membri este *căsătorit* (Brown şi Aligeier, 1995;

Jones, 1999) sau când este vorba despre o relaţie romantică ierarhică (Mâiniero, 1986; 1989).

Investigând *relaţiile romantice ierarhice,* Jones (1999) arată că angajaţii raportează i reacţii mai nefavorabile atunci când colegul implicat într-o relaţie romantică cu un supej nor este o femeie căsătorită decât atunci când colegul este un bărbat căsătorit şi mai favorabile atunci când colegul implicat într-o relaţie romantică ierarhică este o femeie I necăsătorită decât dacă colegul este un bărbat necăsătorit. Jones (1999) consideră că relaţia dintre o femeie singură şi

şeful ei este mai acceptată deoarece se potriveşte stare§ otipului existent cu privire la relaţiile romantice observate în context profesional. Când însă femeia este căsătorită şi se implică într-o relaţie cu şeful ei, atunci ea este percepută îi ca fiind manipulatoare şi având un impact negativ mai puternic asupra echipei de lucru. – 0 explicaţie alternativă este că de la femei lumea se aşteaptă, mai mult decât de la bărbaţi, să respecte standarde morale mai înalte, mai ales dacă este vorba despre viaţa familială (Jones, 1999). În ceea ce priveşte atribuirea vinei pentru relaţia romantică ierarhică, şeful implicat este mai frecvent învinuit, comparativ cu colegul din relaţie, şi asta într-o mai mare măsură atunci când cel puţin unul dintre parteneri este căsătorit (comparativ cu situaţiile în care ambii parteneri nu sunt deja implicaţi în alte relaţii romantice) (Jones, 1999).

Modul în care colegii se raportează la relaţiile romantice observate la locul de muncă depinde şi de *motivele atribuite celor implicaţi.* Quinn (1977) arată că, din perspectiva observatorilor, există trei motive ale implicării într-o astfel de relaţie, motive legate de J locul de muncă, motive personale sau dragostea. Printre *motivele legate de locul de muncă* sunt enumerate posibilităţile de avansare, creşterea siguranţei postului, a puterii personale, primirea de recompense financiare sau a unor sarcini mai uşoare. Printre *motivele personale,* Quinn (1977) menţionează dorinţa de aventură, interesul pentru diverse experienţe sexuale. *Dragostea* este asociată dorinţei sincere de a fi în compania unei anumite persoane, precum şi dorinţei de a găsi un partener autentic, stabil, eventual în vederea căsătoriei.

Atitudinea colegilor faţă de relaţia romantică pe care o

observă în context profesional depinde de motivele percepute ale implicării în relaţie: ea este mai favorabilă atunci când relaţia este descrisă ca fiind generată de dragoste, comparativ cu situaţia în care este generată de motive personale sau profesionale (Jones, 1999).

Există *diferenţe de gen în atribuirea motivelor* pentru implicarea într-o relaţie romantică la locul de muncă: respondenţii atribuie într-o mai mare măsură motive profesionale unei femei aflate în poziţie ierarhică inferioară decât unui bărbat aflat într-o asemenea poziţie (Powell, 2001). Atunci când şeful implicat în relaţia romantică este femeie, i se atribuie mai frecvent motive legate de iubire decât atunci când este bărbat (Jones, 1999). Probabilitatea mai mare de a le fi atribuite femeilor motive de iubire pentru implicarea în relaţii romantice la locul de muncă poate fi explicată prin faptul că se consideră că femeile au mai mult de pierdut decât bărbaţii prin implicarea într-o astfel de relaţie; prin urmare, implicarea este atribuită motivelor iraţionale specifice sentimentului de dragoste (Jones, 1999; Powell, 1986).

*Atribuirea motivelor depinde şi de poziţia ierarhi*că-a participanţilor. Şefului i se atribuie mai frecvent motive personale decât subalternului şi tot lui i se atribuie mai frecvent motive de dragoste atunci când este celibatar decât atunci când este căsătorit (Jones, 1999). În plus, respondenţii consideră că relaţia romantică este mai problematică pentru organizaţie atunci când atribuie angajatului din poziţia ierarhică inferioară motive profesionale (Powell, 2001).

În funcţie de motivele atribuite implicării în relaţie, Quinn (1977) *identifică trei tipuri de relaţii romantice mai*

des întâlnite în mediul organizaţional: relaţii de tip „aventură amoroasă", dragoste adevărată şi dragoste utilitară. Aventura amoroasă apare atunci când ambii participanţi au motive legate de căutarea plăcerii şi a anumitor emoţii şi senzaţii de activare fiziologică şi sexuală. Într-o asemenea relaţie predomină credinţa ambilor parteneri conform căreia relaţia va fi de scurtă durată. Dragostea adevărată se naşte atunci când există motive sincere din partea ambilor participanţi; de obicei, ambii parteneri sunt necăsătoriţi, iar relaţia ajunge la una de tip marital. Relaţia romantică este considerată utilitară atunci când unul dintre participanţi are motive personale, iar celălalt are motive profesionale.

Încă din 1977, Quinn evidenţia că impactul relaţiei romantice asupra mediului organizaţional – şi implicit asupra colegilor – depinde de vizibilitatea relaţiei. Două treimi dintre participanţii la studiul său au declarat că, în primele faze ale relaţiei romantice, partenerii de cuplu au încercat să o păstreze ascunsă fie pentru a evita penalizări în plan profesional, fie pentru a evita bârfa şi dezacordul colegilor. În ciuda acestor eforturi, relaţiile romantice dintre doi angajaţi ai aceleiaşi organizaţii pot fi ascunse cu greu, deoarece membrii grupului de lucru sunt sensibili şi la cele mai mici schimbări din conduita colegilor. Comportamentele care îi alertează pe angajaţii dintr-o organizaţie că doi dintre colegii lor au început o relaţie romantică sunt faptul că îşi petrec timpul împreună în afara activităţilor profesionale, petrec mult timp vorbind despre nimicuri, au ieşiri prelungite la prânz, au discuţii lungi în spatele uşilor închise (Quinn, 1977).

Îndată ce membrii grupului află despre existenţa relaţiei romantice, fiecare comportament al celor doi este

atent observat, analizat şi comunicat celorlalţi prin canale informale; cu cât comportamentele lor sunt mai blamabile sau incitante, cu atât ele sunt mai repede comunicate celorlalţi colegi (Quinn, 1977). Iar interesul colegilor pentru aceste relaţii poate fi explicat nu numai prin caracterul lor inedit sau chiar tabu, ci şi prin faptul că anumite particularităţi ale acestor relaţii sunt considerate a fi ameninţătoare.

5. Dinamica puterii în relaţiile romantice la locul de muncă

Modelul propus de Mâiniero (1986), care are ca puncte nodale conceptele de putere şi dependenţă, încearcă să explice de ce relaţiile romantice pot fi percepute de către colegi ca fiind ameninţătoare.

Pornind de la teoria lui Emerson, Mâiniero (1986) evidenţiază că puterea unui membru în cadrul unei relaţii depinde de nivelul de dependenţă faţă de resursele oferite de celălalt membru. Partenerul cel mai puternic în relaţie este cel care e mai puţin dependent de resursele oferite de cealaltă persoană. Sau, altfel spus, partenerul puternic este acela pentru care valoarea resurselor pe care le oferă în cadrul relaţiei este mai mare decât valoarea resurselor pe care le primeşte.

Într-o relaţie romantică obişnuită, resursele pe care partenerii le schimbă aparţin sferei personale sau sexuale şi includ afecţiunea, compania, relaţiile sexuale. Într-o relaţie profesională obişnuită, dependenţa poate să apară fie în domeniul realizării sarcinilor (angajaţii sunt dependenţi unii de alţii pentru a-şi face treaba în mod eficient şi productiv), fie în domeniul avansării în carieră (posibilitatea de avansare depinde de evaluările pe care ceilalţi le fac asupra

muncii angajatului) (Mâiniero, 1986). O relaţie clasică de schimb în zona profesională este cea în care munca susţinută (domeniul sarcinilor) poate fi propusă la schimb pentru avansare (domeniul carierei).

Dezvoltarea unei relaţii romantice în context profesional face ca celor două domenii de schimb organizaţionai să li se adauge un al treilea: cel al sferei personale, care poate dezechilibra balanţa dintre primele două. Deoarece colegii nu au acces la schimburile din domeniul personal, ei se tem că partenerii implicaţi în relaţia romantică vor schimba resurse din domeniul personal cu resurse din domeniul profesional. Dacă participanţii implicaţi într-o astfel de relaţie sunt pe acelaşi palier ierarhic, ei pot face schimburi doar între domeniul sarcinilor şi cel personal (de exemplu, afecţiune sau sex în schimbul unor sarcini profesionale nedorite). Când relaţia romantică este ierarhică, celor două domenii de schimb li se alătură şi cel al carierei, persoana aflată pe o poziţie ierarhică superioară putând oferi resurse specifice acestui domeniu (*e.g*. creşteri de salariu, promovări, sarcini avantajoase etc.). Prin urmare, colegii devin preocupaţi de posibilitatea ca relaţia romantică să fie folosită pentru creşterea puterii personale. Această analiză poate explica de ce relaţiile romantice ierarhice sunt percepute de ceilalţi angajaţi ca fiind mai periculoase decât cele dintre egali (Mâiniero, 1986; 1989).

Când dezechilibrul de putere dintre cei doi parteneri este prea mare, atunci apare exploatarea (Mâiniero, 1986). Exploatarea poate să apară din partea oricărui membru al relaţiei, indiferent de poziţia sa ierarhică. De exemplu, dacă angajatul aflat pe o poziţie superioară în ierarhia

organizaţională este foarte dependent de resursele din domeniul" personal pe care i le oferă partenerul de cuplu plasat mai jos în ierarhie, atunci partenerul aflat pe o poziţie inferioară poate solicita la schimb resurse din domeniul carierei. Pe de altă parte, şi partenerul de cuplu din poziţie ierarhică superioară poate cere, în schimbul resurselor specifice domeniului personal pe care le oferă, o creştere a efortului în sarcină depus de celălalt partener.

Din perspectiva lui Mâiniero (1986), comportamentul profesional va avea de suferit doar dacă există un dezechilibru de putere între partenerii de cuplu. Dacă relaţiile de putere rămân echilibrate între domenii, iar membrii cuplului sunt în mod egal implicaţi în rolurile lor profesionale şi personale, cel mai probabil performanţa grupului de muncă nu va fi afectată.

O altă manieră de a conceptualiza dinamica puterii într-o relaţie romantică observată în context profesional constă în a vedea cuplul romantic ca pe o *coaliţie a puterii* în cadrul grupului de muncă (Mâiniero, 1986). Colegii consideră că cei doi membri ai cuplului au dezvoltat o legătură suplimentară datorită schimburilor din domeniul personal şi ajung să trateze cuplul ca pe un întreg. De exemplu, au mare grijă ce comunică fiecărui membru al cuplului, ştiind că acea informaţie poate fi uşor transmisă şi celuilalt în cadrul conversaţiilor cu caracter personal. Când colegii percep că membrii coaliţiei au un alt scop decât ei, apar comportamente ce au ca ţintă ruperea coaliţiei.

6. **Impactul** în **plan profesional al relaţiilor romantice la locul de muncă**

Relaţiile romantice la locul de muncă pot avea efecte atât asupra celor implicaţi în relaţie, cât şi asupra grupului

de muncă. Deşi cea mai mare parte a cercetătorilor scot în evidenţă atât efecte pozitive, cât şi negative, cele nedorite sunt totuşi mai des menţionate decât cele pozitive (Brown şi Aligeier, 1995; Jones, 1999; Quinn, 1977).

În ceea ce *priveşte impactul relaţiei romantice asupra membrilor cuplului,* rezultatele cercetărilor au un grad destul de mare de diversitate. Bazându-se pe autoraportările angajaţilor implicaţi în relaţii romantice la locul de muncă, Pierce (1998) trage concluzia că implicarea într-o astfel de relaţie se asociază cu creşteri ale performanţei profesionale, iar intensitatea sentimentelor de dragoste pentru partenerul de relaţie se asociază tot într-o manieră pozitivă cu nivelul motivaţiei intrinseci pentru muncă, cu implicarea profesională şi cu satisfacţia faţă de munca depusă. Mâiniero (1989) susţinea că relaţiile romantice pot creşte motivaţia în muncă a angajaţilor deoarece participanţii se simt mai bine în pielea lor şi sunt dispuşi să lucreze un număr mai mare de ore. În plus, în unele contexte profesionale, angajaţii implicaţi în astfel de relaţii ar avea mai puţine motive să se plângă de faptul că trebuie să lucreze în ture la sfârşit de săptămână (Riach şi Wilson, 2007). De asemenea, creşte dorinţa de a rămâne în organizaţie.

În studii sunt prezentate şi consecinţele negative ale relaţiilor romantice la locul de muncă, consecinţe la nivelul celor implicaţi în relaţie: scăderea performanţelor profesionale, favorizarea partenerului de cuplu, scăderea efortului depus, întârzieri sau absenţe de la întâlniri, discuţii cu partenerul de relaţie despre preocupări personale în locul îndeplinirii responsabilităţilor profesionale, acoperirea greşelilor partenerului de relaţie, ignorarea plângerilor (Quinn, 1977; Riach şi Wilson, 2007).

Varietatea rezultatelor obţinute în ceea ce priveşte impactul relaţiei romantice asupra productivităţii membrilor cuplului poate fi explicată făcând apel la stadiul în care se află relaţia (Mâiniero, 1986; Pierce, Byrne şi Aguinis, 1996). Se susţine ideea conform căreia în prima fază a demarării unei relaţii performanţa celor direct implicaţi scade ca urmare a interesului acordat partenerului pentru a-l cunoaşte mai bine şi timpului necesar pentru atingerea acestui deziderat. Odată ce relaţia devine importantă pentru angajaţi, ei depun mai mult efort profesional pentru a face impresie bună, pentru a evita eventuale bârfe, acuze, dar şi penalizări din partea conducerii (Alder şi Quist, 2014).

În ceea ce priveşte *efectele relaţiei romantice asupra grupului de muncă,* se poate spune că efectele negative pentru grupul de muncă sunt mai des menţionate decât cele pozitive (Cole, 2009; Jones, 1999; Quinn, 1977). Printre consecinţele negative pot fi enumerate bârfa, plângerile, ostilitatea în grupul de muncă, perturbarea comunicării, afectarea imaginii departamentului sau a echipei de lucru, moralul scăzut, reducerea productivităţii, încetinirea procesului de luare a deciziilor, favoritismele, represaliile asupra membrilor de cuplu. Consecinţele negative sunt mai frecvent menţionate şi sunt considerate mai importante atunci când este vorba despre relaţii romantice ierarhice. Conform lui Mâiniero (1986), aceste consecinţe negative apar mai ales atunci când colegii percep un dezechilibru al puterii în relaţia romantică sau când cuplul este perceput ca o coaliţie ce are alte obiective decât grupul de lucru. Dintr-o perspectivă similară, Alder şi Quist (2014) susţin că aceste efecte nedorite apar mai ales atunci când cuplul este evaluat într-o manieră negativă de către colegi, aceştia anticipând –

şi ulterior chiar raportând – elemente de injustiţie distributivă, procedurală şi interpersonală.

Ca efecte pozitive ale relaţiilor romantice asupra grupului de muncă sunt menţionate creşterea coordonării între membrii echipei, scăderea tensiunilor, creşterea eficienţei muncii în echipă, a productivităţii (Jones, 1999; Quinn, 1977; Riach şi Wilson, 2007).

7. Intervenţii manageriale

Ca urmare a consecinţelor negative ale relaţiilor romantice la locul de muncă, unele organizaţii au apelat la proceduri restrictive privind acest fenomen. Printre motivele pentru care unele organizaţii doresc să limiteze relaţiile romantice la locul de muncă, Boyd (2010) enumeră considerentele morale şi religioase (mai ales în cazul relaţiilor I extramaritale), dorinţa de a evita conflictele de interese, dorinţa de a nu afecta productivitatea, temerile legate de acuzele de hărţuire sexuală. Totuşi, prezenţa acestor proceduri restrictive nu pare a fi o realitate foarte des întâlnită – cu excepţia cazurilor în care cei I implicaţi în relaţia romantică se află şi în relaţie ierarhică directă (Brown şi Aligeier, 1995; Cole, 2009; Society for Human Resource Management, 2013). În ultimii ani, în I practica gestionării resurselor umane, politicile organizaţionale generale privind acest tip de relaţii sunt completate de acorduri referitoare la relaţiile personale (contracte semnate nominal de către angajaţi în care se reglementează comportamentele celor implicaţi într-o relaţie romantică la locul de muncă) (Pierce, Karl şi Brey, 2012).

Politicile organizaţionale şi acordurile privind relaţiile romantice trăite în context profesional ar trebui să specifice condiţiile în care managerii pot recurge la diverse tipuri de

intervenţii: consilierea angajaţilor cu privire la riscurile unei asemenea relaţii, mustrarea verbală, avertismentul scris, transferul şi concedierea. În general, managerii susţin că nu vor să intervină decât dacă productivitatea grupului de lucru şi a membrilor cuplului este afectată (Brown şi Aligeier, 1995; Cole, 2009; Riach şi Wilson, 2007). Alte motive ale intervenţiei manageriale sunt legate de statutul marital – căsătorit – al unuia sau al ambilor parteneri, de lipsa unui comportament profesionist, de statutul ierarhic diferit al celor implicaţi în relaţia romantică, de afectarea mediului de lucru (Brown şi Aligeier, 1995; Cole, 2009).

Rezultatele obţinute de Karl şi Sutton (2000), dar şi de Pierce, Karl şi Brey (2012) arată că politicile organizaţionale mai permisive sunt percepute de angajaţi ca fiind mai corecte decât politicile mai restrictive. Politicile organizaţionale mai stricte (mustrarea verbală, avertizarea scrisă, transferul) sunt percepute ca fiind corecte atunci când performanţa cuplului scade sau când relaţia este foarte vizibilă (Karl şi Sutton, 2000; Powell, 1986). Lipsa acţiunii este percepută ca fiind cea mai corectă atunci când performanţa cuplului se îmbunătăţeşte, iar intervenţia cel mai puţin corectă este considerată a fi concedierea (Karl şi Sutton, 2000).

*

În concluzie, având în vedere incidenţa ridicată a relaţiilor romantice trăite şi observate la locul de muncă, precum şi consecinţele lor organizaţionale, această realitate nu poate fi ignorată nici de specialiştii în gestionarea resurselor umane, nici de cercetătorii interesaţi de sfera relaţiilor de cuplu sau de domeniul organizaţional. În acord cu Pierce şi Aguinis (2009), considerăm că factorii de decizie

din mediul organizaţional ar trebui să aibă în vedere câteva aspecte. În primul rând, este recomandabilă formularea unor politici scrise privind gestionarea relaţiilor romantice la locul de muncă, politici care să fie concordante cu sistemul de valori al organizaţiei şi al angajaţilor şi care să fie comunicate în mod eficient acestora din urmă. În al doilea rând, pentru a realiza un management eficient al costurilor şi beneficiilor specifice acestor relaţii, trebuie monitorizate variabilele discutate anterior. În al treilea rând, ar fi benefică instruirea specialiştilor în resurse umane, dar şi informarea angajaţilor cu privire la particularităţile relaţiilor romantice trăite şi observate în context profesional.

Referinţe bibliografice

Alder, G.S., Quist, D.M. (2014), „Rethinking love at the office: Antecedents and consequences of coworker evaluations of workplace romances", *Human Resource Management,* 53 (3), 329 – 351.

Anderson, C.I., Hunsaker, P.L. (1985), „Why there's romancing at the office and why its everyone's problem", *Personnel,* 62, 57 – 63.

Boyd, C. (2010), „The debate over the prohibition of romance in the workplace", *Journal of Business Ethics,* 97, 325 – 338.

Brown, T.J., Aligeier, E.R. (1995), „Managers perceptions of workplace romances: An interview study", *Journal of Business and Psychology,* 10 (2), 169 – 176.

Byrne, D., Clore, G., Smeaton, G. (1986), The attraction hypothesis: Do similar attitudes affect anything?", *Journal of Personality and Social Psychology,* 51, 1167 – 1170.

Clore, G.L., Byrne, D. (1974), „A reinforcement-affect model of attraction", în T.L. Huston (ed.), *Foundations of*

Interpersonal Attraction (pp. 143 – 170), Academic Press, New York.

Cole, N. (2009), „Workplace romance: A justice analysis", *Journal of Business and Psychology, 24, 363 – 372.*

Haavio-Mannila, E., Kauppinen-Toropainen, K., Kandolin, I. (1998), „The efect of sex composition of the workplace on friendship, romance, and sex at work", *Women and Work,* 3, 123 – 137.

Horan, S.M., Chory, R.M. (2013), „Relaţional implications of gay and lesbian workplace romances: Understanding trust, deception, and credibility", *Journal of Business Communication,* 50 (2), 170 – 189.

Jones, G.E. (1999), „Hierarchical workplace romance: An experimental examination of te-am member perceptions", *Journal of Organizaţional Behavior,* 20 (7), 1057 – 1072.

Karl, K.A., Sutton, C.L. (2000), „An examination of the perceived fairness of workplace romance policies", *Journal of Business and Psychology,* 14 (3), 424 – 442.

Mâiniero, L.A. (1986), „A review and analysis of power dynamics în organizaţional romances", *Academy of Management Review,* 11 (4), 750 – 762.

Mâiniero, L.A. (1989), *Office Romance: Love, Power, and Sex in the Workplace,* Rawson, New York.

Pierce, C.A. (1998), „Factors associated with participating în a romantic relationship in a workplace environment", *Journal of Applied Social Psychology,* 28 (18), 1712 – 1730.

Pierce, C.A., Aguinis, H. (2009), „Moving beyond a legalcentric approach to managing workplace romance: Organizationally sensibile recommandations for HR

leaders", *Human Resource Management,* 48 (3), 447 – 464.

Pierce, C.A., Byrne, D., Aguinis, H. (1996), „Attraction in organizations: A model of workplace romance", *Journal of Organizaţional Behavior,* 17, 5 – 32.

Pierce, C.A., Karl, K.A., Brey, E.T. (2012), „Role of workplace romance policies and procedures on job pursuit intentions", *Journal of Managerial Psychology,* 27 (3), 237 – 263.

Powell, G.N. (1986), „What de tomorow's managers think about sexual intimacy in the workplace?", *Business Horizons,* iulie-august, 30 – 35.

Powell, G.N. (2001), „Workplace romances between senior level executives and lower-level employees: An issue of work disruption", *Human Relations,* 54 (11), 1519 – 1544.

Quinn, R.E. (1977), „Coping with Cupid: The formation, impact, and management of romantic relationships în organizations", *Administrative Science Quarterly,* 22 (1), 30 – 45.

Riach, K., Wilson, F. (2007), „Don't screw the crew: Exploring the rules of engagement în organizaţional romance", *British Journal of Management,* 18, 79 – 92.

Salvaggio, A.N., Streich, M., Hopper, J.E., Pierce, C.A. (2011), „Why de fools fall in love (at work)? Factors associated with the incidence of workplace romance", *Journal of Applied Social Psychology,* 41 (4), 906 – 937.

Schneider, B. (1987), „The people make the place", *Personnel Psychology,* 40, 437 – 453.

Society for Human Resource Management (2013), *Workplace Romance Survey,* www.shrm.org/research/surveyfindings/articles/documents/shrm-workplace-romance-findings update, pptx, consultat în

27.02.2016.

Reţelele de socializare şi relaţiile intime

Ciprian Ceobanu

Astăzi, în epoca reţelelor de socializare şi a comunicaţiilor mobile, putem constata o extindere evidentă a semnificaţiilor ataşate termenului „intimitate" în sensul în care separaţia public-privat nu mai este atât de netă, acoperind o gamă foarte largă de legături interpersonale, de la *prietenie* până la *comunităţile personale.* Este vizibilă influenţa reţelelor de socializare în ceea ce priveşte schimbarea reprezentărilor şi a modului de exprimare a intimităţii. Sfera acestui termen a devenit mult mai fluidă şi mai extinsă, înţelesurile acordate au depăşit graniţele unei vieţi private, considerată până nu demult extrem de personală, iar relaţia dintre intim şi privat s-a modificat într-o manieră radicală.

Relaţiile intime în contexte tradiţionale şi moderne

Intimitatea a fost, din punct de vedere psihosociologic, poziţionată în zona relaţiilor interumane diadice, personale, private şi concepută sub forma unor contacte fizice (inclusiv sexuale) caracterizate, de cele mai multe ori, de relaţii de ataşament, romantice şi de dragoste (Fraley şi Shaver, 2000). Bazându-se pe cercetări în ceea ce priveşte studiul relaţiilor interpersonale, ataşamentului şi emoţiilor, unii autori au demonstrat că iubirea romantică are o funcţie importantă legată de implicare şi angajament, precum şi de dorinţa sexuală ataşată funcţiei de reproducere (Gonzaga *et al,* 2006). Pe de altă parte, sintagma „comportament intim" a fost utilizată pentru a caracteriza şi relaţiile cu persoane extrem de apropiate, dar care nu implică contacte fizice.

În mod evident, există diferenţe între cele două sexe în ceea ce priveşte comportamentele intime şi relaţiile romantice. Abordările sociobiologice indică faptul că cele două sexe au evoluat diferit în ceea ce priveşte strategiile de împerechere şi de perpetuare a speciei, îndeosebi sub presiunea socioculturală, care a modelat într-o manieră diferită comportamentele femeilor, respectiv ale bărbaţilor (Archer, 1996). Astfel, bărbaţii au tendinţa de a căuta mai multe partenere pentru a-şi asigura perpetuarea genelor şi evită implicarea pe termen lung, în timp ce femeile adulte investesc mai mult în relaţii romantice, de lungă durată, menite să le asigure securitate atât lor, cât şi copiilor.

Din perspectivă sociologică, au fost evidenţiate trei niveluri ale intimităţii (Chambers, 2013): a) *democratizarea relaţiilor interpersonale,* care a condus la transformarea sensului termenului „intimitate"; b) *intimitatea aleasă* şi parteneriatele neconvenţionale; c) paradigma *prieteniei.* Un al patrulea stadiu al analizei *intimităţii* vizează influenţele asupra acestor relaţii sociale din partea reţelelor de socializare.

Până prin anii '70, termenul „intimitate" viza strict relaţiile intime, cu o conotaţie sexuală, strâns legate de componenta de reproducere, de rolurile jucate de cei doi parteneri în cadrele familiei (soţi, părinţi etc.). Un prim set de transformări în ceea ce priveşte această concepţie tradiţionalistă s-a conturat odată cu apariţia unui larg spectru de evoluţii sociale: al doilea val al feminismului, creşterea autonomiei femeilor, accentuarea individualismului etc. Toate aceste influenţe au caracterizat un fenomen de aşa-zisă *democratizare a relaţiilor*

interpersonale de tip diadic, fenomen asociat de cercetători cu o sporire a incertitudinii şi o fragilizare a relaţiilor afective dintre două persoane care alcătuiesc un cuplu. Este vorba, în esenţă, despre o creştere a anxietăţii în cuplu, în relaţie directă cu schimbările şi influenţele sociale.

*Intimitatea aleasă*este caracterizată prin egalitate şi mutualitate a relaţiilor de cuplu. Este un fenomen social pus în relaţie cu o modificare a unora dintre rolurile sociale tradiţionale ce definesc cele două genuri. Demonstrarea (publică) a dragostei şi afecţiunii între două persoane devine extrem de importantă. Perechile de prieteni sau de iubiţi ţ dezvoltă o serie de comportamente care erau mai puţin publice în cazul intimităţii de tip i tradiţional: o înţelegere reciprocă prin discuţii, comunicare, împărtăşire şi exprimare deschisă a sentimentelor. Aceste dovezi de afecţiune ies din cadrele intimităţii tradiţionale, transgresând către spaţiul public. Evident, comunicarea publică şi reţelele de socializare îşi găsesc un loc foarte important în contextul descris. Astfel, intimitatea nu mai este o „obligaţie socială" (ca în cazul familiei tradiţionale), ci o manifestare a unei alegeri, este egalitate şi deschidere emoţională. La conturarea acestei imagini au contribuit şi modifâjcarea imaginii familiei tradiţionale şi acceptarea pe scară largă a relaţiilor dintre două 1 persoane de acelaşi sex.

O altă modificare evidentă, în contextul edificării relaţiilor interumane în epoca ordinatoarelor şi a telefoanelor mobile, se referă la modalităţile de folosire şi la sensurile pe care le capătă astăzi componentele familiei de cuvinte „prieten-prietenie". Plecând de la contexte de comunicare on-line şi extinzându-se către comunicare în general, cuvântul „prietenie" acoperă astăzi o gamă extrem

de largă de relaţii interumane, de la relaţii intime între două persoane până la comunicarea dintre doi indivizi aflaţi la distanţă foarte mare unul de celălalt şi care nu s-au cunoscut niciodată. Regăsim astfel schimbări dramatice în înţelesurile acestui cuvânt, fapt care indică *o restructurare profundă a sensurilor şi convenţiilor sociale asociate* acestuia. Prieten (pe o reţea de socializare) poate fi şi partenerul intim, după cum prieten îţi poate fi colegul de clasă sau de muncă, un camarad sau o persoană de la distanţă complet necunoscută. De asemenea, s-au reactivat cu succes şi „barbarisme" lingvistice, cum ar fi cuvântul „dezprietenire" (*unfriend*), cu semnificaţia de a nu mai fi prieten cu o persoană în reţeaua de socializare şi de a refuza contactele virtuale cu aceasta, în totală opoziţie cu fenomenul social complex al pierderii prieteniei unei persoane.

Comunicare şi relaţii romantice în era digitală

Fără nicio îndoială, tehnologiile informatice şi cele de comunicare şi-au pus amprenta într-o manieră determinantă asupra contextului general care defineşte existenţa umană în ziua de astăzi. De la modificările în ceea ce priveşte condiţiile materiale şi de mediu până la schimbările legate de structura şi aspectul relaţiilor interumane, calculatoarele, dispozitivele mobile pentru comunicaţii, tehnologiile digitale ne-au „invadat" viaţa de zi cu zi.

m

Dincolo de aspectele tehnologice pe care, într-o manieră explicită, le regăsim în viaţa cotidiană, contactele interumane, ansamblul activităţilor de relaţionare sunt tot mai mult modelate de aceste noi tehnologii. Este şi cazul relaţiilor romantice şi al celor intime, al contactelor şi

legăturilor celor mai apropiate dintre două persoane, al celor care definesc sentimentele superioare de iubire şi dragoste. Suntem astfel martorii unui fenomen social cu profunde implicaţii pentru prezentul, dar şi pentru viitorul acestor relaţii.

O analiză a acestor legături în contextele contemporane dominate de tehnologie ar trebui să plece, în opinia noastră, de la o discuţie privind caracteristicile interconditio nărilor dintre tehnologie şi relaţiile umane. O primă constatare se referă la un fenomen extrem de răspândit în contextul folosirii tehnologiilor informatice şi de comunicare *natura mediată a relaţiilor interpersonale.* Legăturile şi relaţiile personale, intime, aşa cum sunt ele (încă) percepute în manieră „clasică", îşi pierd tot mai mult din caracterul *direct,* faţă în faţă, şi evoluează către *o formă de relaţii personale intermediate tehnologic* în interiorul unor frontiere virtuale cvasinelimitate şi în aria unei comunităţi care nu are alte graniţe decât propriile noastre limite. Una dintre modificările de esenţă în acest nou mediu informaţional şi comunicaţional se referă la trecerea către o multiplicitate de forme şi canale de comunicare, combinate în modalităţi diverse pentru a susţine relaţiile personale (Chambers, 2013).

Până de curând, interacţiunea mediată tehnologic a fost tratată ca o formă a comunicării de tip faţă în faţă. O mare parte din cercetarea care avea în vedere studiul relaţiilor personale a fost influenţată de faptul că o comunicare de tip faţă în faţă este superioară comunicării mediate. S-a presupus, de exemplu, că unele mijloace de comunicare cum ar fi scrisorile sau apelurile telefonice au un potenţial mai mare de a genera ambiguităţi şi neînţelegeri

din cauza lipsei contactelor vizuale ce permit transmiterea emoţiilor. De asemenea, absenţa unui cadru unitar privind reperele şi normele convenite pentru organizarea interacţiunii în cadrul schimburilor mediate a condus către ideea unui „statut inferior" al comunicării mediate faţă de cea directă (Chambers, 2013).

În contextul dezvoltării accentuate a comunicării mediate prin intermediul calculatoarelor, dispozitivelor digitale şi reţelelor de comunicare, această ipoteză a fost respinsă şi s-a demonstrat complexitatea, inclusiv emoţională, a comunicării mediate. Au fost create repere şi norme general acceptate (vezi emoticonurile), au fost dezvoltate apelurile video (de exemplu, Skype) care încearcă să suplinească starea de relativă sărăcire afectivă a comunicării mediate. Există studii (Broadbent, 2011, *apud* Chambers, 2013) care demonstrează o serie de tendinţe relevante în ceea ce priveşte adaptarea indivizilor la noile tendinţe tehnologice şi îmbunătăţirea conectivităţii sociale. Oamenii îşi selectează mediul de comunicare în funcţie de natura mesajului ce urmează a fi transmis. De exemplu, păstrarea postului telefonic fix dintr-o gospodărie, pe lângă telefoanele mobile individuale, sugerează funcţia sa publică, comună, iar comunicările realizate prin intermediul acestuia au de cele mai multe ori relevanţă pentru toţi membrii familiei. În contrast, telefoanele mobile individuale oferă posibilitatea unor apeluri private, intime, după cum mesajele scrise pot avea un caracter intim mai accentuat şi o capacitate ridicată de transmitere a unor stări emoţionale.

O altă distincţie importantă trebuie făcută între canalele de comunicare *discontinue* (asincrone – reţelele de socializare) şi canalele de comunicare *continuu deschise*

(sincrone – mesageria instant sau telefonia mobilă). Această continuitate în comunicare.

[posibilă datorită unora dintre facilităţile oferite de telefonul mobil, a condus la modificarea unor convenţii sociale legate de „toleranţa" la stimulii perturbatori (am devenit mai puţin binevoitori atunci când suntem întrerupţi de soneria telefonului mobil în comparaţie

m

cu perioada când un apel primit pe telefonul fix avea cu adevărat semnificaţie, relevanţă şi importanţă). În contextul analizei relaţiilor intime prin intermediul acestor canale de comunicare, Broadbent (*apud* Chambers, 2013) observă că, pe măsură ce o relaţie între două persoane devine mai apropiată şi mai intimă, secvenţele de comunicare se vor deplasa de la cele discontinue şi publice (apeluri la telefon în contexte publice, comunicare pe reţele sociale) spre cele discontinue şi private (mesaje text pe telefon), pentru a ajunge la cele continue şi private (mesagerie instant, telefonie mobilă). Acelaşi autor mai observă că mediile asincrone de comunicare, cum ar fi mesajele text sau reţelele de socializare, depăşesc uneori caracterul intim evocat mai sus, putând fi utilizate atât pentru comunicare între doi îndrăgostiţi, cât şi pe direcţia unor schimburi de informaţii absolut formale şi publice.

În iniţierea unor relaţii prin intermediul diverselor canale de comunicare au fost reliefate o serie de niveluri care definesc diferitele medii şi implicarea acestora în construirea relaţiilor intime (Yang, Brown şi Braun, 2014). Autorii cercetării au pus în evidenţă o perspectivă normativă (ce aparţine în principal femeilor) referitoare la o secvenţiere a mediilor de comunicare pe măsură ce legătura

dintre două persoane evoluează. Astfel, o relaţie este iniţiată prin intermediul reţelelor de socializare, pentru ca apoi să se treacă la comunicare prin intermediul mesageriei instant, iar când relaţia devine „serioasă", comunicarea se realizează prin intermediul telefonului. O modificare a acestei stadialităţi ar fi, în opinia subiecţilor cercetării, un factor perturbator al unei evoluţii pozitive în construcţia relaţiilor dintre cei doi parteneri.

Alte cercetări confirmă o anume simbolistică socială ataşată diverselor modalităţi de comunicare între două persoane implicate într-o relaţie romantică (Morey *et al,* 2013). Evitarea unei implicări emoţionale în relaţie a fost asociată unei folosiri preponderente a comunicării prin e-mail, în timp ce canalele de comunicare electronică (telefonul mobil şi SMS-urile) au fost puse în legătură cu o relaţie de cuplu foarte bună. Anxietatea privind ataşamentul în relaţia de cuplu a fost asociată cu o prezenţă mai activă în reţelele de socializare, partenerul în cauză încercând să compenseze incertitudinile din relaţie şi căutând suport.

Perioada relaţiilor romantice clasice, formale, bazate pe comunicare directă şi orientate pe direcţia construirii unor legături intime axate pe prietenie, dragoste şi afecţiune, care ar conduce către întemeierea unei familii, pare să fi trecut, locul ei fiind luat de epoca dezvoltării noilor tehnologii informatice. Prin caracteristicile lor, acestea induc schimbări profunde în ceea ce priveşte modalitatea de construcţie a relaţiilor intime, dar şi a profilului lor. Se constată astfel o accentuare a caracterului *informai şi întâmplător* al discursului (Chambers, 2013) folosit pentru construcţia relaţiilor interpersonale, indiferent de profilul acestora.

Aceste modificări cu adevărat spectaculoase se produc sub impactul evoluţiei mediei sociale2 şi a reţelelor de socializare. Media de socializare este definită ca „un grup de aplicaţii bazate pe internet, construite pe fundamentele ideologice şi tehnologice ale Web 2.0 şi care permit crearea şi schimbul de conţinuturi generate de utilizatori" (Kaplan şi Haenlein, 2010). Prin asocierea mediei de socializare cu tehnologiile mobile wireless s-au născut platforme interactive prin intermediul cărora indivizii comunică, creează conţinuturi, le discută şi le modifică.

Faţă de momentul în care a apărut, media de socializare a evoluat şi s-a modificat în sensul că s-au impus noi platforme de relaţionare şi socializare (Google +), au scăzut ca popularitate lumile virtuale, iar prezenţa socială prin intermediul platformelor de tipul Facebook sau Google + a crescut exponenţial (Ceobanu, 2016). Facebook a devenit într-o perioadă relativ scurtă de timp de la apariţia sa (februarie 2004) cel mai important fenomen media de socializare, cu o extindere pe care nu au anticipat-o nici măcar creatorii săi3. De menţionat faptul că setul de caracteristici unice ale acestei reţele – accesibilitate, prevalenţă, controlul autoprezentării şi autodezvăluirii – constituie în egală măsură riscuri, dar şi oportunităţi pentru

2 Expresia „media socială" este o traducere a foarte cunoscutei sintagme din limba engleză ***social media.*** Părerile referitoare la modul cum ar trebui tradusă şi interpretată această sintagmă sunt împărţite, putând fi întâlnită şi varianta „media de socializare". Cele mai importante forme ale mediei de socializare sunt următoarele: site-urile pentru bloguri şi forumurile, site-urile pentru ***microblogging***(Twitter), reţelele sociale (Facebook, Google +, Instagram, Linkedln), reţelele sociale care propun conţinuturi definite de utilizatori ***(social bookmarking, social curating),*** Wikis.

3 Numărul total de utilizatori activi ai site-ului de socializare Facebook era la finalul anului 2015 de 1,59 miliarde.

individ (Valkenburg şi Peter, 2009).

Două tendinţe importante devin evidente atunci când sunt luate în considerare reţelele de socializare pentru crearea, menţinerea şi dezvoltarea legăturilor individuale. Mai întâi, aceste reţele dau dovadă de *un înalt grad de versatilitate,* permiţând o gamă de reacţii şi acţiuni personale foarte diverse: de la o autodezvăluire „totală" a identităţii personale, către o camuflare perfectă sub o mască ce permite interacţiuni sociale false, până la o „închidere" absolută. În al doilea rând, aceste reţele au făcut posibile *fenomene de comunicare „în masă"* care au inclus multe dintre elementele asociate în mod tradiţional relaţiilor intime.

Autodezvăluire şi autoprezentare în relaţiile intime on-line

Numeroase analize derulate pe măsura dezvoltării reţelelor de comunicare şi a spaţiului virtual au relevat o serie de tendinţe generale ce au influenţat şi au modificat profilul relaţiilor intime. Profilul utilizatorilor frecvenţi, al celor care postează adesea informaţii în reţeaua Facebook prezintă, faţă de nonutilizatori, o tendinţă narcisistă mai ridicată. În egală măsură, aceştia au declarat că au mai mulţi prieteni decât nonutilizatorii şi totodată sunt deschişi către iniţierea unor relaţii intime (Ljepava *et al,* 2013).

O problemă ce trebuie avută în vedere atunci când sunt analizate relaţiile intime se referă la gradul şi nivelul de autodezvăluire personală în reţelele de socializare. În general, se consideră că indivizii umani sunt dispuşi să se autoprezinte mult mai complet în contexte de comunicare faţă în faţă decât on-line (Emanuel *et* al, 2014). Cercetări ample au demonstrat că nivelul de autodezvăluire

influenţează relaţiile interpersonale şi de cuplu (Day, 2013). Astfel, un nivel redus al autodezvăluirii scade mult şansele de a construi o relaţie intimă, după cum un nivel ridicat al autodezvăluirii ridică probleme în ceea ce priveşte securitatea personală şi aspectele private ale vieţii. De regulă, utilizatorii reţelelor de socializare sunt precauţi în ceea ce priveşte gradul de autodezvăluire. Utilizatorii Facebook-ului nu dezvăluie, în general, informaţii care vizează construirea, continuarea şi dezvoltarea de relaţii intime, ci mai degrabă prezintă informaţii pentru a difuza şi a schimba aspecte de natură nonintimă, cu referire la relaţiile publice, sănătate, familie şi probleme legate de muncă, în general (Day, 2013). De asemenea, există tendinţa de a fi prezentate informaţii referitoare la realizări personale sau ale celor apropiaţi, aspecte pozitive care le pot ridica „statutul social virtual". În plus, posibilitatea de „a defini" diverse grupuri mai mult sau mai puţin restrânse oferă utilizatorilor Facebook-ului un anume control asupra aspectelor intime pe care doresc să le împărtăşească cu alte persoane apropiate. Dintr-o perspectivă individuală, există studii care au demonstrat că autodezvăluirea on-line conduce către efecte personale securizante: suport social din partea celorlalţi şi o stare de bine socială în mediul on-line (Huang, 2016).

Studii extinse au încercat să realizeze un profil al persoanelor care demonstrează niveluri ridicate de autodezvăluire. Astfel, cei care postează mai des şi mai multe infor? maţii personale sunt interesaţi de păstrarea şi extinderea relaţiilor pe care le-au dezvoltat (inclusiv a celor romantice), caută atenţie, recunoaştere şi demonstrează un comportament exhibiţionist. Aceştia sunt persoane

extravertite, mai puţin responsabile, dar foarte agreabile (Hollenbaugh şi Ferris, 2014). Un aspect particular privind autoprezentarea în reţelele de socializare se referă la dezvăluirea emoţiilor şi a stărilor emoţionale complexe. S-a constatat că persoanele care utilizează frecvent Facebook-ul şi care au o reţea socială extinsă au tendinţa de a se exprima şi de a-şi dezvălui stările emoţionale (fie pozitive, fie negative) mult mai des decât alte persoane (Lin, Tov şi Qiu, 2014).

Autoprezentarea pe site-urile de întâlniri în scopul construirii unor relaţii intime constituie obiectul unor adevărate strategii personale de „autopromovare şi marketing". Astfel, la fel ca în cazul unei întâlniri faţă în faţă, indivizii de ambele sexe sunt conştienţi de! importanţa aspectului fizic şi a atractivităţii, aşa încât vor demonstra niveluri diverse de f

„Creativitate" în ceea ce priveşte autoprezentarea (Whitty, 2008 b). Bărbaţii exagerează} de multe ori în ceea ce priveşte înălţimea, iar femeile în ceea ce priveşte greutatea (Toma, Hancock şi Ellison, 2008). De asemenea, femeile demonstrează o mai mare deschidere când este vorba de a posta fotografii cu ele, pentru a-şi construi o imagine cât mai bună; când este vorba despre sublinierea unor trăsături pozitive de personalitate, ambele sexe nu ezită să şi le etaleze şi să le „înfrumuseţeze". O altă diferenţă între genuri se referă la faptul că bărbaţii au tendinţa de a-şi realiza o autoprezentare care să le asigure o imagine cât mai bună atunci când şansele de a se întâlni cu o posibilă parteneră sunt mai ridicate (Guadagno, Okdie şi Kruse, 2012). Pe măsură ce relaţiile evoluează de la unele formale către relaţii intime, creşte gradual şi nivelul de

autoprezentare reală (Whitty.

2008 b). Concluzii asemănătoare, referitoare la anumite comportamente de ascundere a unor atribute personale în fazele de început ale unei relaţii intime, au fost raportate şi în cadrul altor cercetări (Rău, Gao şi Ding, 2008). În egală măsură, tot în perioada de debut a relaţionării on-line, există tendinţa de construire a unei false identităţi (Zhao, Grasmuck şi Martin, 2008).

Relaţii intime în spaţiul virtual

Cercetări desfăşurate înainte de apariţia site-urilor de socializare au demonstrat că relaţiile romantice derulate în contexte virtuale, în cyberspaţiu şi camere de chat, sunt considerate a fi mai puţin serioase decât cele de tip faţă în faţă (Cornwell şi Lundgren, 2001). Implicarea partenerilor în relaţie este mult mai redusă în cazul întâlnirilor on-line decât în cazul celor reale. Alte studii realizate tot înainte de impunerea reţelelor de socializare şi care au vizat formarea unor relaţii romantice prin intermediul internetului, în afara relaţiilor diadice (de familie sau de cuplu), au sugerat că relaţiile romantice on-line afectează formarea relaţiilor romantice de tip faţă în faţă (Underwood şi Findlay, 2004).

Autoprezentarea reală în contexte on-line este, în opinia unor autori, un factor care influenţează pozitiv construcţia relaţiilor prin intermediul internetului, sporind probabilitatea de a transla aceste relaţii în viaţa reală (McKenna, Green şi Gleason, 2002; Donn şi Sherman, 2002). Studii derulate după apariţia reţelelor de socializare au pus în evidenţă fenomene opuse: relaţiile dezvoltate prin intermediul site-urilor de socializare sunt benefice pentru indivizii umani în sensul că acestea le oferă posibilitatea să experimenteze formarea relaţiilor şi să înveţe despre

sexualitate. În analiza procesului de formare a relaţiilor on-line şi a beneficiilor acestora pentru conturarea relaţiilor intime, trebuie luaţi în considerare o serie de factori, cum ar fi: factorii personali (caracteristicile personalităţii şi atractivitatea fizică), timpul petrecut on-line, durata relaţiilor dezvoltate (Whitty, 2008).

De altfel, apariţia şi impunerea reţelelor de socializare în general şi a Facebook-ului în special au condus la o regândire aproape din temelii a modalităţilor şi beneficiilor relaţionării prin intermediul acestor reţele. Există numeroase studii care demonstrează că utilizarea conturilor din reţeaua Facebook contribuie la întărirea şi consolidarea relaţiilor directe de tip faţă în faţă (Vitak, Ellison şi Steinfield, 2011) şi la menţinerea relaţiilor interpersonale (inclusiv a celor romantice) la distanţă (Tosun, 2012). Utilizarea Facebook-ului a contribuit, prin extinderea relaţiilor, şi la îmbunătăţirea stării de bine subiective, în special pentru tinerii cu o stimă de sine scăzută şi o satisfacţie de viaţă redusă (Ellison, Steinfield şi Lampe, 2007), permiţând totodată exprimarea identităţii personale (Pempek, Yermolayeva şi Calvert, 2009). Interesant de remarcat este şi faptul că reţeaua Facebook a condus la o scădere a anonimităţii în reţelele sociale; utilizatorii Facebook-ului îşi susţin identitatea într-o manieră mai mult implicită decât explicită; ei preferă să etaleze, nu să facă aserţiuni, iar personalităţile exprimate sunt mai curând cele de grup decât cele individuale (Zhao, Grasmuck şi Martin, 2008).

Pe măsura construirii relaţiei romantice, de la iniţiere către intimitate, fiecare mijloc de comunicare răspunde imperativelor etapei în care se găseşte legătura dintre cele

două persoane. Această idee referitoare la o anume stadialitate în comunicare, pe măsura construirii unei relaţii romantice, a fost exprimată de subiecţii de sex feminin angrenaţi într-o cercetare vizând legăturile intime (Yang, Brown şi Braun, 2014). În momentul de început al unei relaţii, pentru a evita situaţiile neplăcute sau jenante, sunt evitate discuţiile profunde, iar autodezvăluirea se găseşte la un nivel superficial, astfel încât o reţea de socializare cum este Facebook reuşeşte să răspundă acestor cerinţe şi să păstreze o anumită distanţă între cei doi parteneri. Sigur, unele funcţii ale acestei reţele permit trecerea către niveluri de comunicare mai intime, dar principala cerinţă – aceea de a păstra o oarecare distanţă, fără o interacţiune directă – este respectată. Astfel, reţelele de socializare sunt percepute ca având un rol de *iniţiere* a relaţiilor dintre doi posibili parteneri. Acestea „permit obţinerea unor informaţii suficient de relevante şi de bogate despre celălalt, astfel încât că se poate contura o imagine cât mai reală asupra posibilului partener. Informaţiile obţinute sunt, în opinia subiecţilor cercetării, mult mai veridice şi mai de încredere decât cele rezultate dintr-o conversaţie superficială. Pe măsură ce o relaţie evoluează, apare dorinţa celor doi de a-l cunoaşte „direct pe celălalt" în loc să adune informaţii „despre celălalt", trecând de la o comunicare *discontinuă* şi o cunoaştere *indirectă* la o comunicare *continuă* şi o cunoaştere *directă.* Pentru a creşte nivelul de deschidere şi scoate relaţia din spaţiul public, partenerii vor putea trece la o comunicare preponderent prin intermediul mesageriei instant; această formă de comunicare în construcţia relaţiilor intime este suficient de flexibilă pentru a permite contactul instantaneu, dar şi pentru a evita unele răspunsuri,

fără o sancţiune socială, astfel încât partenerii încă pot „lucra" la imaginea pe care vor să o prezinte celuilalt. În acest context de comunicare, nivelurile de deschidere şi de interacţiune sunt mai consistente decât în cazul reţelelor de socializare. Pe măsură ce relaţiile dintre cei doi parteneri se strâng, odată cu apariţia intimităţii şi a cunoaşterii reciproce, sunt create şi condiţiile unei comunicări directe, de regulă prin intermediul telefonului mobil, ceea ce permite trăirea în comun a stărilor afective şi emoţionale. Un apel telefonic presupune, între partenerii unei relaţii intime, un feedback imediat şi complet, fapt care demonstrează o angajare totală în relaţie şi care le transformă în cele mai intruzive medii de comunicare. Odată edificată o relaţie intimă între doi parteneri, poate să apară necesitatea unei validări sociale a acesteia, lucru realizabil şi prin intermediul reţelelor de socializare.

Un studiu extins asupra utilizării Facebook-ului (Fox şi Warber, 2013) a pus în evidenţă un element extrem de important în ceea ce priveşte implicarea într-o relaţie: posibilitatea de a face public, în mod oficial (Facebook official – FBO), faptul că cineva se află într-o relaţie romantică şi intimă cu o persoană. Este vorba despre o „declaraţie deschisă" asupra statutului relaţional şi asupra înţelesurilor ataşate acestui statut (implicare în relaţie, intensitate şi reacţie socială). Această declaraţie asupra statutului relaţional are explicaţii diferite din perspectiva celor două genuri. Aşa cum aminteam, conform teoriilor sociobiologice, atât bărbaţii, cât şi femeile urmăresc, pe termen scurt şi pe termen lung, diverse strategii de împerechere, dar se constată că femeile au o predilecţie pentru a investi în relaţii romantice şi intime mai solide şi de

lungă durată. Cercetări citate de Fox şi Warber (2013) arată că, pentru a-şi securiza o relaţie, pentru a-şi proteja resursele şi pentru a minimiza ameninţările unor terţe persoane, femeile au tendinţa de a „marca" relaţia intimă cu un bărbat, de a transmite semnalul că acesta este implicat într-o relaţie serioasă. În contextul utilizării reţelelor de socializare, acest lucru este realizat tocmai prin indicarea unui anumit statut relaţional ce sugerează existenţa unor relaţii intime în cadrul cuplului. Prin intermediul acestui serviciu (FBO), Facebook devine una dintre principalele modalităţi de a reduce incertitudinile de tip emoţional, în special în fazele de început ale unei relaţii intime (Fox, Warber şi Makstaller, 2013), iar utilizarea extinsă a reţelei de socializare pentru publicarea de informaţii despre cuplu este pusă în legătură, cu satisfacţia resimţită de cei doi parteneri în ceea ce priveşte relaţia intimă (Papp, Danielewicz şi Cayemberg, 2012).

Făcând public statutul lor şi evidenţiind angajarea într-o relaţie solidă şi stabilă, femeia încearcă să îndepărteze şi să ţină la distanţă eventualele rivale care ar putea compromite relaţia de cuplu. Şi bărbaţii au tendinţa de a-şi face public statutul relaţional prin intermediul reţelelor de socializare, dar numărul celor care procedează astfel este mai mic decât cel al femeilor (Fox şi Warber, 2013). Explicaţiile diferenţelor dintre comportamentele celor două genuri se găsesc, pe de o parte, în predilecţia femeilor pentru relaţii mai stabile şi mai durabile şi, pe de altă parte, în comportamentele bărbaţilor, care sunt mai deschişi, cătEL, relaţii ocazionale multiple. În mod evident, pentru un bărbat, recunoaşterea implicării într-o relaţie stabilă şi publică înseamnă diminuarea şanselor de a găsi partenere

ocazionale.

În egală măsură, este vorba şi despre un set de norme sociale, cu profundă determinare culturală şi locală, norme care sunt inegale pentru cele două genuri. Dacă pentru un bărbat tânăr este perfect normal să se găsească în relaţii diverse pe termen scurt, pentru o femeie tânără, o relaţie romantică stabilă şi de durată este un standard, iar implicarea acesteia în multiple relaţii pasagere ar conduce către o anume imagine socială. Aceasta poate fi o explicaţie pentru modul în care diferă prezenţa şi statusul tinerelor şi tinerilor în reţelele de socializare.

Toată această argumentaţie aduce în discuţie nivelul simbolic pe care îl induce un mediu de comunicare în contextul relaţiilor. Reţelele de comunicare în general şi Facebook-ul în special, au fost şi sunt asociate mai ales de către tineri cu un nivel mai puţin intim de relaţionare, un nivel impersonal, uneori chiar de faţadă (Yang, Brown şi Braun, 2014). Utilizarea acestei reţele pentru a discuta probleme intime, pentru a transmite stări emoţionale, pentru a regla anumite aspecte ale relaţiei de cuplu (despărţirea) este privită de tineri ca fiind o lipsă de respect. Pe de altă parte, utilizarea telefonului mobil induce ideea de apropiere şi de intimitate într-o relaţie. În acelaşi timp, mesageria instant oferită prin intermediul telefoniei mobile pare să susţină la cel mai înalt nivel intimitatea dintre cei doi parteneri (Yang, Brown şi Braun. 2014).

Activitatea pe care o au pe Facebook partenerii implicaţi într-o relaţie romantică poate indica, susţin unii autori (Saslow *et al,* 2013), calitatea relaţiei dintre aceştia şi poate chiar „măsura" nivelul de intimitate atins. Astfel, o frecvenţă crescută a postărilor despre cuplu pe Facebook

indică un nivel ridicat de satisfacţie în privinţa relaţiei dintre cei doi, după cum postarea unor fotografii de cuplu arată o implicare mai accentuată într-o relaţie intimă.

Efecte ale translării relaţiilor intime în mediul virtual

Odată cu translarea relaţiilor intime şi în mediul virtual, s-a observat că unele comportamente ce apar în contexte reale se mută şi ele în spaţiul virtual. Din această perspectivă au putut fi identificate o serie de efecte ce se manifestă în contextul evoluţiei relaţiilor romantice şi în relaţie cu utilizarea reţelelor de socializare. Aceste efecte de tip comportamental sunt: *infidelitatea on-line, gelozia şi supravegherea partenerului pe reţelele de socializare, respingerea partenerului prin intermediul reţelelor, ajustarea şi reflectarea on-line după ieşirea dintr-o relaţie.*

Încă de la debutul camerelor de chat s-a constatat o prezenţă destul de consistentă, în cadrul acestora, a unor persoane de ambele sexe care erau implicate în relaţii maritale Iau în relaţii de cuplu solide. Astfel a apărut aşa-numitul comportament de *infidelitate on-line,* care presupune dezvoltarea de către persoane aflate într-o relaţie pe termen lung a unor contacte interactive sincrone, prin intermediul computerului, cu persoane de sex opus. O cercetare care a vizat aceste comportamente (Mileham, 2007) a pus în evidenţă un set de constructe care exprimă experienţele persoanelor ce fac parte dintr-un cuplu în interiorul acestor camere de chat. Un prim construct comportamental a fost denumit „interacţionism sexual anonim" şi se referă la preferinţa pentru interacţiuni de natură sexuală în cadrul camerelor de discuţii. Anonimitatea este astfel una dintre garanţiile importante pentru

persoanele căsătorite sau care fac parte dintr-un cuplu şi care, în interiorul acestor camere, îşi pot exprima într-o manieră relativ sigură fanteziile şi dorinţele, fără a se expune sau a-şi divulga identitatea. Un al doilea construct a fost denumit „raţionalizare comportamentală" şi justifică prezenţa în camerele de discuţii prin faptul că aceste comportamente sunt inocente şi nu fac rău nimănui (în pofida caracterului ascuns şi a naturii lor sexuale accentuate). În sfârşit, *comportamentul de evitare* implică ocolirea disconfortului psihic ce poate să apară prin schimbul de mesaje cu caracter sexual cu persoane străine. Astfel, uşurinţa, recompensa imediată, anonimitatea şi credinţa fermă că lipsa de contact fizic asigură fidelitatea în cuplu fac din acest comportament unul dintre efectele translării intimităţii în mediul on-line.

Astfel de comportamente au dus, în mod evident, la apariţia unor reguli de evitare a infidelităţii on-line, o agendă implicită, negociată uneori direct, alteori inconştient în cadrul unei relaţii intime. Dincolo de diferenţele dintre cele două genuri în ceea ce priveşte competenţele în utilizarea calculatorului, timpul petrecut pe net sau interesele privind site-urile accesate, există o serie de comportamente considerate inacceptabile de către partenerii dintr-o căsătorie sau o relaţie: *sexul virtual* (cybersexul – angajarea în discuţii cu caracter sexual cu persoane necunoscute); *infidelitatea emoţională on-line,* respectiv dezvoltarea unor relaţii de dragoste cu parteneri on-line sau dezvăluirea unor detalii intime despre sine sau despre partener unei persoane cunoscute on-line; *alte comportamente problematice* (jocuri de noroc, dependenţa de calculator şi de cumpărăturile on-line) (Helsper şi Whitty,

2010).

Folosirea într-o manieră extensivă a reţelelor sociale de către partenerii care se află la începutul unei relaţii intime, postarea de către parteneri a unor mesaje cu un grad mare de ambiguitate pot conduce la apariţia unor emoţii negative, aşa cum este *gelozia* (Mulse, Christofides şi Desmarais, 2009). Gelozia este o emoţie provocată de un eveniment sau o informaţie (on-line în prezentul context) ce pot fi interpretate prin prisma relaţiei dintre cei doi. Un iubit gelos îşi poate modifica comportamentele şi chiar răspunsurile emoţionale doar pe baza unor bănuieli sau informaţii incomplete ori incerte. Mai mult, aceste situaţii sunt percepute, în mare măsură, ca având un potenţial de confruntare între partenerul care se consideră trădat şi rivalul său (Cohen, Bowman şi Borchert, 2014). Ca urmare, pot să apară reacţii materializate prin supravegherea partenerului.

Supravegherea prin intermediul reţelelor de socializare şi verificarea implicării în relaţie reprezintă un alt aspect al influenţei reţelelor de socializare în ceea ce priveşte modelarea relaţiilor intime. Aceasta presupune utilizarea tehnologiilor informatice şi de comunicare în scopul obţinerii de informaţii privind comportamentul on-line sau off-line al unei alte persoane – în cazul acesta, al partenerului. Acest comportament de supraveghere a fost raportat a fi al doilea ca frecvenţă (după menţinerea propriului profil) în cadrul reţelei Facebook. Partenerii vor manifesta acest comportament ca o modalitate de menţinere a relaţiei intime, dar şi de a ţine la distanţă eventuali rivali din afara relaţiei diadice (Tokunaga, 2011). Supravegherea interpersonală prin intermediul reţelelor de socializare este

influenţată de o serie de variabile cum ar fi: vârsta (tinerii adulţi de ambele sexe au tendinţa de a supraveghea mai mult comportamentul partenerului), timpul petrecut pe profilul partenerului, frecvenţa utilizării reţelelor de socializare în cadrul rutinelor zilnice şi autoeficienţa navigării pe internet (Tokunaga, 2011). De menţionat că, încă de la debutul său, reţeaua Facebook este folosită de studenţii care se găsesc în relaţii romantice pentru a verifica implicarea în relaţie şi fidelitatea (Stern şi Taylor, 2007). Unele studii (Gershon, 2011) amintesc chiar despre comportamente „extreme" – au existat cupluri care au decis de comun acord să-şi dezactiveze conturile de Facebook tocmai pentru a-şi păstra relaţia intimă.

„Implicarea" reţelelor sociale în relaţiile romantice şi de cuplu a condus şi la apariţia unor noi modalităţi de a regia relaţiile dintre două persoane. În contexte de comunicare, faţă în faţă, solicitarea unei întâlniri romantice se poate lovi de refuzul celuilalt. De regulă, în aceste situaţii refuzul este formulat într-o manieră politicoasă, ţinând cont de anumite norme sociale şi de sensibilitatea celuilalt. Când este vorba despre comunicare prin intermediul mesageriei instant sau al reţelelor sociale, respingerea poate îmbrăca noi forme în concordanţă cu noile medii. Rezultatele unui studiu (Tom Tong şi Walther, 2010) sugerează că noile mijloace de comunicare oferă şi alte opţiuni decât un refuz politicos pentru a-l respinge pe celălalt: un click de respingere automată a mesajului primit de la cel care a iniţiat relaţia sau, pur şi simplu, lipsa oricărui răspuns. Acest studiu a relevat faptul că persoanele care încearcă să stabilească astfel de întâlniri on-line sau cele care primesc astfel de propuneri nu sunt doar conştiente de noile opţiuni

de comunicare, ci, de multe ori, aleg să le şi folosească pentru a simplifica şi pentru a evita ceea ce poate fi adesea

m

un dificil şi dureros proces de refuz romantic. Aceste opţiuni de respingere automată a mesajului sau de nonrăspuns fac ca sarcina expeditorului să fie mult mai uşoară prin reducerea efortului cognitiv de a concepe un răspuns politicos şi netraumatizant. În plus, din partea celui respins nu mai apare comportamentul de reinterpretare şi resemnificare a unui mesaj de refuz.

În acest context, studiul citat a identificat şi un efect de gen. De cele mai multe ori, bărbaţii sunt cei care iniţiază aceste întâlniri romantice on-line şi care experimentează refuzul, iar femeile, cele care resping mai des, se simt mai puţin obligate să răspundă, în situaţia în care femeile sunt cele care iniţiază relaţia, iar bărbaţii o resping, s-a constatat că aceştia sunt mai înţelegători faţă de cea care încearcă să intre în legătură cu ei (Tom Tong şi Walther, 2010).

O serie de comportamente specifice relaţiilor romantice au fost „actualizate" în concordanţă cu dezvoltările tehnologice actuale. Astfel, epoca în care partenerii care au rupt o relaţie retrăiesc clipele fericite ţinând la piept scrisorile fostului partener şi suspină de dorul acestuia a apus de mult. Astăzi, reflectarea şi reajustarea după ieşirea dintr-o relaţie afectivă se pot face de multe ori în faţa calculatorului, urmărind asiduu profilul şi activitatea de pe reţelele de socializare a ex-iubitului/iubitei. Rezultate interesante ale unor cercetări recente (Tran şi Joormann, 2015) au indicat faptul că acest comportament de reflectare şi de rememorare a relaţiei a fost asociat cu o tendinţă crescută a indivizilor de a se angaja

într-un stil de gândire maladaptativă în timp ce vizionează profilul de Facebook al fostului partener. De remarcat că, din această perspectivă, Facebook-ul are un efect nedorit, în sensul că reamintește despre un eveniment social cu urmări negative și, mai mult, îi oferă celui părăsit informații despre fostul partener după producerea despărțirii, iar conținuturile de pe Facebook pot fi o sursă de stres accentuat pentru persoanele care au suferit recent o despărțire romantică. Cei care s-au angajat în supraveghere electronică interpersonală (urmărind continuu fostul partener) au trăit o suferință psihică extrem de accentuată în comparație cu cei care nu au demonstrat aceleași comportamente de supraveghere. Pentru eliminarea acestor situații, se pot dezvolta mecanisme de coping eu scopul de a depăși momentele dificile, dar ele pot la rândul lor să conducă spre noi stări de stres. Acest tip de comportament și acest mod de gândire au fost puse în legătură cu diminuarea stării de bine, urmare a rupturii afective.

Pe de altă parte, prezența pe rețeaua de socializare, dincolo de urmărirea profilului „ex-ului", a adus efecte benefice persoanelor care au trecut prin experiența despărțirii, în sensul în care reechilibrarea și reajustarea au fost facilitate prin comunicarea cu prietenii și cunoștințele, prin urmărirea activității sociale din grupul de prieteni și cunoștințe etc.

*

Hulite sau adulate, îmbrățișate sau respinse, rețelele de socializare au devenit parte integrantă a vieții de zi cu zi. Regăsim aceste rețele, dar și activitatea din cadrul lor în foarte multe dintre ocupațiile noastre zilnice. Transformate în ritualuri, ocupându-ne mult din timpul personal (și nu

doar), prezenţa şi navigarea pe aceste reţele au devenit din ce în ce mai mult o rutină. Există multe persoane care sunt nefericite dacă nu-şi actualizează de câteva ori pe zi prezenţa socială on-line. Cu această extindere şi penetrare a reţelelor sociale în multe dintre componentele vieţii noastre, era de aşteptat să le regăsim şi în sfera relaţiilor romantice. Influenţele reţelelor de socializare pe această direcţie sunt multiple şi extrem de complexe, iar efectele cercetate sunt şi pozitive, dar şi negative. Cert este că dincolo de aceste efecte, ca multe alte componente ale existenţei noastre, reţelele sociale sunt „un rău necesar".

Referinţe bibliografice

Archer, J. (1996), „Sex differences and social behavior: Are the social role and evolutionary explanations compatible?", *American Psychologist,* 51, 909 – 917.

Ceobanu, C. (2016), *învăţarea în mediul virtual,* Polirom, Iaşi.

Chambers, D. (2013), *Social Media and Personal Relationships. Online Intimacies and Networked Friendship,* Palgrave Macmillan, Hampshire.

Cohen, E.L., Bowman, N.D., Borchert, K. (2014), „Private flirts, public friends: Understanding romantic jealousy responses to an ambiguous social network site message as a function of message access exclusivity", *Computers în Human Behavior,* 35, 535 – 541.

Cornwell, B., Lundgren, C.D. (2001), „Love on the Internet: Involvement and misrepresentation in romantic relationships", *Computers în Human Behavior,* 17, 197 – 211.

Day, S. (2013), „Self-disclosure on Facebook: How much de we really reveal?", *Journal of Applied Computing and Information Technology,* 17 (1). Preluat de pe http:

//www.citrenz, ac, nz/jacit/ JACIT1701 /2013Day Facebook.html.

Donn, J.E., Sherman, R.C. (2002), „Attitudes and practices regarding the formation of romantic relationships on the internet", *Cyberpsychology & Behavior,* 5 (2), 107 – 123.

Ellison, N.B., Steinfield, C., Lampe, C. (2007), „The benefits of Facebook «friends»: Social capital and collège students use of online social network sites", *Journal of Computer-Mediated Communication,* 12, 1143 – 1168.

Emanuel, L., Neil, G.J., Bevan, C., Stanton Fraser, D., Stevenage, S.V., Whitty, M.T., Jamison-Powell, S. (2014), „Who am I? Reprezenting the self offline and in different online contexts", *Computers în Human Behavior,* 41, 146 – 152.

Fox, J., Warber, K.M. (2013), „Romantic relationship development in the age of Facebook: An exploratory study of emerging adults perceptions, motives, and behaviors", *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking,* 16 (1), 3 – 7.

Fox, J., Warber, K.M., Makstaller, D. (2013), „The role of Facebook în romantic relationship development: An exploration of Knapp's relaţional stace model", *Journal of Social & Personal Relationships,* 30, 771 – 794.

Fraley, C.R., Shaver, P.R. (2000), „Adult romantic attachment: Teoretical developments* «emerging controversies, and unanswered questions", *Review of General Psychology,* 4 (2), 132 – 154.

Gershon, I. (2011), „Un-friend my heart: Facebook, promiscuity, and heartbreak în a neoliberal age", *Anthropological Quarterly,* 84 (4), 865 – 894.

Gonzaga, G.C., Turner, R.A., Keltner, D., Campos, B., Altemus, M. (2006), „Romantic love and sexual desire în close relationships", *Emotion,* 6 (2), 163 – 179.

Guadagno, R.E., Okdie, B.M., Kruse, S.A. (2012), „Dating deception: Gender, online dating, and exaggerated self-presentation", *Computers în Human Behavior,* 28, 642 – 647.

Helsper E.J... Whitty, M.T. (2010), „Netiquette within married couples: Agreement about acceptable online behavior and surveillance between partners", *Computers în Human Behavior,* 26, 916 – 926.

Hollenbaugh, E.E., Ferris, A.L. (2014), „Facebook self-disclosure: Examining the role of traits, social cohesion, and motives", *Computers în Human Behavior,* 30, 50 – 58.

Huang, H.-Y. (2016), „Examining the beneficiat efects of individual's self-disclosure on the social network site", *Computers în Human Behavior, 5*1, 122 – 132.

Kaplan, A.M., Haenlein, M. (2010), „Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media", *Business Horizons,* 53, 59 – 68.

Lin, H., Tov, W, Qiu, L. (2014), „Emoţional disclosure on social networking sites: The role of network", *Computers în Human Behavior,* 41, 342 – 350.

Ljepava, N., Õrr, R.R., Locke, S., Ross, C. (2013), „Personality and social characteristics of Facebook non-users and frequent users", *Computers în Human Behavior,* 29, 1602 – 1607.

McKenna, K.Y., Green, A.S., Gleason, M.E. (2002), „Relationship formation on the internet: What's the big attraction?", *Journal of Social Issues,* 58 (1), 9 – 31.

Mileham, B.L. (2007), „Online infidelity în Internet chat rooms: An ethnographic exploration", *Computers în Human*

Behavior, 23, 11 – 31.

Morey, N.J., Gentzler, A.L., Creasy, B., Oberhauser, A.M., Westerman, D. (2013), „Young adults use of communication technology within their romantic relationships and associations with attachment style". *Computers în Human Behavior,* 29, 1771 – 1778

Mulse, A., Christofides, E., Desmarais, S, (2009), „More information than you ever wanted: Does Facebook bring out the green-eyed monster of jealousy?", *Cyberpsychology & Behavior,* 12 (4), 441 – 444.

Papp, L.M., Danielewicz, J „Cayemberg, C. (2012), „«Are we Facebook official?» Implications of dating partners Facebook use and profiles for intimate relationship satisfaction", *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking,* 15 (2), 85 – 90.

Pempek, T.A., Yermolayeva, Y.A., Calvert, S.L. (2009), „Collège students social networking experiences on Facebook", *Journal of Applied Developmental Psychology,* 30, 227 – 238.

Rău, P. – L.R, Gao, Q., Ding, Y. (2008), „Relationship between the level of intimacy and lurking în online social network services", *Computers în Human Behavior,* 24, 2757 – 2770.

Saslow, L.R., Mulse, A., Impett, E.A., Dubin, M. (2013), „Can you see how happy we are? Facebook images and relationship satisfaction", *Social Psychological and Personality Science,* 4 (4), 411 – 418.

Stern, L.A., Taylor, K. (2007), „Social networking on Facebook", *Journal of the Communication, Speech & Theatre Association of North Dakota,* 20, 9 – 20.

Tokunaga, R.S. (2011), „Social networking site or social

surveillance site? Understanding the use of interpersonal electronic surveillance în romantic relationships", *Computers în Human Behavior,* 27, 705 – 713.

Tom Tong, S., Walther, J.B. (2010), „Just say «no thanks»: Romantic rejection in computer-mediated communication", *Journal of Social and Personal Relationships,* 28 (4), 488 – 506.

Toma, L.C., Hancock, T.J., Ellison, N.B. (2008), „Separating fact from fiction: An examination of deceptive self-presentation in online dating profiles", *Personality and Social Psychology Bulletin,* 34 (8), 1023 – 1036.

Tosun, L.R. (2012), „Motives for Facebook use and expressing «true self» on the internet", *Computers în Human Behavior,* 28, 1510 – 1517.

Tran, T.B., Joormann, J. (2015), „The role of Facebook use în mediating the relation between rumination and adjustment after a relationship breakup", *Computers în Human Behavior,* 49, 56 – 61.

Underwood, H., Findlay, B. (2004), „Internet relationships and their impact on primary relationships", *Behaviour Change,* 21 (2), 127 – 140.

Valkenburg, PM „Peter, J. (2009), „Social consequences of the internet for adolescents. A decade of research", *Current Directions in Psychological Science,* 18, 1 – 5.

Vitak, J., Ellison, N.B., Steinfield, C. (2011), „The ties that bond: Re-examining the relationship between Facebook use and bonding social capital, *Proceedings of the 44th Hawaii International Conference on System Sciences* (pp. 1530 – 1605).

Whitty, M.T. (2008 a), „Liberating or debilitating? An examination of romantic relationships, sexual relationships

and friendships on the Net", *Computers în Human Behavior,* 1837 – 1850.

Whitty, M.T. (2008 b), „Revealing the «real» me, searching for the «actual» you: Prezentations of self on an Internet dating site", *Computers în Human Behavior*, 24, 1707 – 1723.

Yang, C.-C., Brown, B.B., Braun, M.T. (2014), „From Facebook to cell calls: Layers of electronic intimacy în collège students interpersonal relationships", *New Media & Society,* 16 (1), 5 – 23.

Zhao, S., Grasmuck, S., Martin, J. (2008), „Identity construction on Facebook: Digital empowerment în anchored relationships", *Computers în Human Behavior,* 24, 1816 – 1836.

Singurătatea

Irina Crumpei-Tanasă

Societatea modernă se confruntă cu un paradox frecvent dezbătut. Mijloacele de comunicare sunt mai diverse şi mai accesibile, în timp ce oamenii sunt tot mai însinguraţi şi mai alienaţi. Deşi sociabilitatea şi relaţionarea sunt valorizate, contactele profunde şi autentice par mai dificil de stabilit. Mai mult decât înainte, individul îşi găseşte validare şi îşi afirmă stima de sine raportându-se la ceilalţi, în timp ce reflectarea constructivă şi revelatoare este tot mai anevoios de realizat (Rokach, 2012). Astfel, persoanele singure folosesc mai adesea reţelele sociale virtuale precum Facebook, căutând să-şi satisfacă nevoia fundamentală de contact uman. Pe termen lung însă, această variantă se asociază cu un declin constant al stării de bine (Kross *et* al, 2013). România se află printre ţările europene cu cel mai mare număr de locuitori care afirmă că suferă adesea de

singurătate. 14, 7% dintre românii de toate vârstele se simt însinguraţi (Yang şi Victor, 2011). Cei mai afectaţi sunt vârstnicii. Aproape o treime dintre ei se plâng de singurătate, de lipsa celor dragi, de absenţa unui interlocutor, de casa goală (Milos şi Pasparuga, 2015).

Cel mai adesea, singurătatea este conceptualizată ca experienţa negativă a evaluării discrepanţei dintre reţeaua dorită şi reţeaua disponibilă de relaţii. Dincolo de această definiţie, există însă numeroase perspective care reflectă natura complexă a conceptului, în acest capitol vom aborda teoriile explicative principale ale singurătăţii şi vom distinge între diferitele sale ipostaze. Interesul pentru studiul singurătăţii este poate justificat mai ales de consecinţele sale asupra indivizilor. Vom sintetiza câteva dintre cele mai recente studii care stabilesc singurătatea ca predictor important pentru problemele de sănătate fizică şi psihică, precum şi pentru mortalitatea prematură. În final vom trece în revistă cele mai importante intervenţii validate ştiinţific pentru combaterea singurătăţii.

Teoriile singurătăţii

Singurătatea a primit numeroase definiţii în funcţie de diferitele conceptualizări, dar trei aspecte par să reiasă consecvent dincolo de variatele teorii explicative (Peplau şi Pearlman, 1982; Rokach, 2012). În primul rând, singurătatea este un fenomen universal, fundamental uman şi rezultă din deficienţele existente în reţeaua socială a persoanei. În al doilea rând, deşi fiecare dintre noi se simte singur în anumite momente ale vieţii, singurătatea este o experienţă subiectivă. Este influenţată de variabile personale şi contextuale şi diferă de izolarea socială definită obiectiv. În al treilea rând, deşi este un construct complex şi poate lua

diferite forme, singurătatea este adesea o experienţă neplăcută şi dureroasă.

Perspectiva evoluţionistă susţine că vulnerabilitatea la singurătate are o componentă intrinsecă profundă. Copiii au cea mai mare perioadă de dependenţă între mamifere. Genele transmise nu sunt suficiente pentru a garanta supravieţuirea lor. Abilităţile sociale sunt necesare atât în cazul lor, pentru a întări şi a păstra legătura necesară cu părinţii, cât şi în cazul părinţilor, care, cultivând relaţii de cooperare cu cei din jur, îşi sporesc şansele de supravieţuire. Astfel, încă din istoria timpurie a umanităţii, persoanele cu abilităţi sociale aveau şanse mai mari de reproducere şi perpetuare a genelor (Hawkely şi Cacioppo, 2009). Nevoia de contact social şi intimitate este universală, se regăseşte în orice arie geografică, la orice vârstă (Weiss, 1973). Din acest punct de vedere, relaţiile sociale au menirea de a satisface anumite nevoi centrale ale individului, asigurându-i supravieţuirea (Weiss, 1974). Singurătatea apare atunci când aceste funcţii ale socializării nu sunt împlinite. La fel cum durerea fizică are un rol protector, semnalând deteriorarea organismului, izolarea afectivă şi deconectarea socială sunt însoţite de singurătate (Cacioppo *et al*, 2006). Singurătatea joacă rolul unei dureri sociale care atrage atenţia asupra pericolului în care se află individul însingurat.

Perspectiva cognitivă susţine că singurătatea este generată de nemulţumirea percepută faţă de relaţiile sociale disponibile (Flanders, 1976; Sadler şi Johnson, 1980). Este expresia discrepanţei dintre nivelul disponibil de relaţionare şi nivelul dorit (Peplau şi Pearlman, 1982). Starea socializării se evaluează pe un continuum în care singurătatea reprezintă o extremă. Nivelul optim personal

de socializare variază pe acest continuum de la o persoană la alta, dar singurătatea va apărea atunci când socializarea percepută se situează sub nivelul ideal. Socializarea peste pragul optim poate fi de asemenea problematică, asociindu-se cu percepţia de aglomerare şi invadare a intimităţii (Altman, 1975). Evaluările socializării personale sunt influenţate de experienţele anterioare şi de comparaţia cu alte persoane.

Singurătatea a fost conceptualizată şi ca un *deficit de întărire socială* (Peplau şi Pearlman, 1982). Această perspectivă se centrează asupra calităţii relaţiilor sociale şi a impactului afectiv. Mai precis, fiecare individ găseşte anumite aspecte satisfăcătoare în interacţiunea cu cei din jur. Acestea se constituie ca întăriri şi motivează căutarea contactului cu persoanele care le pot furniza. Tipul şi numărul relaţiilor considerate satisfăcătoare de fiecare persoană depind de experienţele şi întăririle trecute. Weiss (1973) a pornit de la această teorie pentru a distinge între diferite tipuri de singurătate. El considera că fiecare tip de relaţie satisface alte funcţii şi că tocmai de aceea adeseori relaţiile din universul unui individ nu se pot suplini şi compensa una pe cealaltă.

Teoria cognitivă se diferenţiază de celelalte două în câteva moduri esenţiale. În primul rând, ea propune un control sporit asupra stării de singurătate resimţite Discrepanţa dintre socializarea dorită şi cea percepută poate fi ajustată prin reglare cognitivă şi recadrare. Teoria nevoilor sociale şi cea a deficitului de întărire plasează alinarea singurătăţii în puterea celorlalţi. Reţeaua socială satisface nevoile individului şi îi oferă întăririle necesare. Teoria cognitivă subliniază rolul proceselor cognitive în

modularea intensităţii singurătăţii. În felul acesta, deschide căi spre coping, dezvoltare personală şi intervenţie.

În al doilea rând, teoria cognitivă susţine că individul însingurat se percepe pe sine astfel, adeseori asumându-şi conştient eticheta. De cealaltă parte, teoria nevoilor sociale adoptă o perspectivă parţial psihodinamică, situând la un nivel profund, greu accesibil, nevoile neîmplinite în singurătate. Conform acestei teorii, oamenii se pot simţi singuri fără a fi capabili să eticheteze corect starea de detresă resimţită. Atunci când ar fi confruntaţi cu propriile frustrări, ar dezvolta un comportament defensiv şi rezistenţe.

O altă teorie abordează singurătatea din *perspectiva caracteristicilor individuale,* Trăsăturile de personalitate şi abilităţile sociale deficitare ar sta la baza izolării individului. Factorii personali care însingurează sunt o centrare excesivă pe sine şi lipsa abilităţilor de ascultare activă şi centrare pe partener. Femeile se depărtează de prietenele care nu se autodezvăluie, în timp ce bărbaţii exclud camarazii care nu participă la ieşirile în grup. Persoanele timide, pesimiste, dezagreabile, cu un nivel ridicat de nevroticism, cu stimă de sine scăzută, conştiinciozitate scăzută şi manifestând simptome depresive sunt mai adesea singure (Hawkley şi Cacioppo, 2009). Studiile corelaţionale nu pot stabili însă legături de cauzalitate. Este posibil ca aceste trăsături să conducă la însingurarea persoanei sau ca singurătatea să determine în timp modificarea personalităţii şi apariţia simptomelor depresive. Un proces circular care adânceşte slăbiciunile iniţiale este plauzibil. Lipsa abilităţilor sociale duce la excluderea persoanei, care în lipsa socializării devine tot mai timidă, pesimistă, nesigură, depresivă, diminuându-

şi şansele de contact social. Această teoretizare a condus în timp şi la unele confuzii conceptuale între singurătate şi afecte negative, introversiune sau timiditate (Hawkley şi Cacioppo, 2009). Totuşi, singurătatea îşi reafirmă uşor autonomia conceptuală prin scalele caracteristice ce o operaţionalizează şi prin consecinţele specifice asupra sănătăţii fizice şi psihice care nu pot fi explicate mai bine de alţi factori. Teoria trăsăturilor individuale este incompletă pentru că nu ţine cont de varietatea de situaţii care pot însingura individul, indiferent de personalitatea şi de abilităţile sale.

Forme ale singurătăţii

Unele teorii disting între *singurătatea pozitivă* şi *negativă* (Hawkley şi Cacioppo, 2009). *Singurătatea pozitivă* este retragerea voluntară din tumultul social pentru atingerea unor obiective precise: meditaţie, creaţie, dezvoltare spirituală. Adeseori, reducerea contactelor sociale este temporară. Individul cunoaşte mijloacele pentru a reveni la nivelul optim de socializare atunci când îşi doreşte. Astfel, singurătatea devine catalizator pentru schimbare şi dezvoltare personală.

Singurătatea negativă este cea deja discutată anterior. Ea este asociată cu dorinţa unor contacte sociale superioare cantitativ şi calitativ. Se însoţeşte cu stări afective negative, iar ieşirea din situaţie nu este sub controlul total al persoanei. În general, teoriile şi studiile ştiinţifice se preocupă îndeosebi de acest tip de singurătate.

Distincţia dintre *singurătatea emoţională* şi *singurătatea socială* este marcată într-o oarecare măsură de teoria deficitului de întărire socială (Weiss, 1973) Tipuri diferite de relaţii satisfac funcţii diferite. Lipsa unui contact

intim de calitate, a unei legături afective cu o figură de atașament semnificativă ar reprezenta singurătatea emoțională. Pe de altă parte, singurătatea socială s-ar defini printr-o rețea socială săracă, un număr scăzut de cunoștințe și prieteni. Cele două tipuri de contact social nu se pot compensa unul pe celălalt (Stroebe *et al*, 1996). Astfel, pierderea unei figuri importante de atașament prin deces sau separare este însoțită de singurătate emoțională. Suportul social nu va putea anula această reacție. Doar investirea într-o nouă relație semnificativă poate alina acest tip de singurătate. Schimbarea locului de muncă, a domiciliului sau a contextului general de viață se poate asocia uneori cu destrămarea rețelei sociale. Persoana strămutată se regăsește singură, fără cunoștințele, prietenii sau colegii care îi umpleau viața înainte. Nici în acest caz suportul dedicat al unei persoane semnificative nu poate compensa acest gol. Doar construirea unei noi rețele de contacte va putea înlătura singurătatea socială (Weiss, 1973). Dykstra și Fokkema (2007) au studiat cele două tipuri de singurătate în legătură cu perspectiva cognitivă. Au investigat rolul credințelor despre relațiile ideale sperate în evaluarea calității diferitelor tipuri de relații disponibile. Astfel au constatat că persoanele care valorizează puternic prezența unui partener sunt mai vulnerabile la singurătatea emoțională. Aceste rezultate sunt valabile atât pentru persoanele divorțate, pentru care se aplică teoria discrepanței (prezența unui partener este un aspect central pentru ele și acesta nu este disponibil, discrepanța generând singurătate), cât și pentru persoanele căsătorite. În cazul celor din urmă, vulnerabilitatea la singurătate emoțională este mai dificil de explicat. Fie importanța crescută atribuită

partenerului se asociază cu aşteptări ridicate dificil de satisfăcut, generând dezamăgire şi percepţia singurătăţii în doi, fie aceste persoane sunt foarte dependente de partener, iar singurătatea emoţională apare ca expresie a unui ataşament anxios, mereu temător şi vulnerabil. Singurătatea emoţională este prezentă, de asemenea, în cuplurile căsătorite care au conflicte frecvente. Discrepanţa dintre relaţia dorită şi realitatea conflictuală generează însingurare. În plus, aceste cupluri raportează şi un nivel mai crescut de singurătate socială, comparativ cu persoanele aflate în relaţii armonioase. Deficienţele din relaţia de cuplu pot duce la o percepţie negativă asupra celorlalte relaţii sociale (Dykstra şi Fokkema, 2007). Pe de altă parte, dificultăţile de comunicare şi relaţionare în cuplu ar putea fi structurale, manifestându-se în egală măsură şi în restul relaţiilor sociale. Bărbaţii divorţaţi raportează niveluri mai ridicate decât femeile la ambele tipuri de singurătate. Femeile căsătorite au reţele sociale mai mari decât bărbaţii şi este posibil ca aceste diferenţe să se menţină şi în cazul unui divorţ, explicând nivelul mai scăzut de singurătate socială al femeilor. În plus, în timp ce femeile caută suport şi intimitate şi în cadrul reţelei sociale, pentru bărbaţi susţinerea şi intimitatea relaţiei de cuplu sunt adesea suficiente. Divorţul îi afectează mai puternic atât social, cât şi emoţional.

Izolarea socială este un construct obiectiv şi se defineşte printr-un număr restrâns de relaţii sociale semnificative. Legătura dintre izolare socială şi singurătate, dintre numărul obiectiv de relaţii disponibile individului şi percepţia sa asupra cantităţii şi calităţii lor este complexă. Standardele relaţionale individuale sunt cele care complică

relaţia dintre izolare socială şi singurătate. O persoană puternic conectată social din punct de vedere obiectiv se poate simţi însingurată. Dacă standardele sale relaţionale sunt definite printr-un număr mai mare de relaţii sau printr-o calitate diferită a acestora, va percepe negativ poziţia sa reală. În acelaşi timp, un individ cu un număr limitat de relaţii şi interacţiuni semnificative nu va resimţi singurătatea, dacă valorizează spaţiul privat şi alege retragerea socială în conformitate cu propriile standarde.

Consecinţe ale singurătăţii

Aşa cum am arătat mai sus, una dintre consecinţele singurătăţii poate deveni *singurătatea* însăşi într-un mecanism circular de autoconservare. Personalitatea individului şi circumstanţele de viaţă conlucrează pentru a crea cadrul de propagare a singurătăţii. Persoanele pesimiste, timide, cu o încredere scăzută în sine vor tinde să evite contactele sociale pentru a se proteja de evaluări negative şi respingere. Atunci când vor interacţiona obligate de împrejurări, vor păstra o atitudine controlată şi rezervată, generând în interlocutorii lor atitudini similare. Neavând încredere în ceilalţi şi pornind din start cu aşteptări negative, ele intră în procesul de autoîndeplinire a profeţiilor. Cei din jur vor începe să le perceapă şi să se poarte în conformitate cu aşteptările lor. Atunci când participanţilor la un studiu li s-a spus că o persoană de gen opus pe care urmau să o întâlnească este singură, au evaluat-o ca fiind mai puţin sociabilă şi au interacţionat cu ea mai rece decât au făcut-o cu persoanele despre care nu aflaseră astfel de informaţii (Hawkley şi Cacioppo, 2009). Chiar şi atunci când primesc suport şi atenţie din partea unei persoane apropiate, persoanele însingurate au tendinţa de a

evalua interacţiunea ca fiind insuficient de satisfăcătoare. Singurătatea stimulează indivizii să fie mai atenţi la indicii de tip social relaţional cum ar fi tonul vocii, expresia feţei sau informaţiile legate de relaţii, dar ei sunt mai puţin capabili să decodeze corect aceste detalii (Gardner *et al*, 2005; Hawkley şi Cacioppo.

Căutând cu precădere aspectele care semnalizează respingerea socială, ajung să ignore semnalele pozitive. Studiile arată că persoanele singure sunt mai puţin dispuse să accepte noi prieteni şi sunt mai critice cu privire la cunoştinţele lor. Hawkley şi Cacioppo (2009) citează un studiu în care participanţilor li s-a cerut să interacţioneze cu un prieten şi să evalueze calitatea relaţiei şi a comunicării în patru momente diferite în timp. Persoanele singure au evaluat relaţia mai negativ, iar evaluarea comunicării s-a degradat constant de la prima evaluare la ultima.

Depresia este o altă consecinţă a singurătăţii. Asocierea puternică dintre cele două a condus unii cercetători la presupuneri despre suprapunerea lor conceptuală (Cacioppo *et al,* 2006). Itemul „M-am simţit singur" a fost inclus într-o scală menită să măsoare simptomele depresive (Radloff, 1977). Deşi depresia şi singurătatea implică stări comune de tristeţe şi deznădejde, obiectul lor este diferit. În timp ce singurătatea se referă strict la perceperea relaţiilor sociale, depresia are un caracter general, iar gândurile negative cuprind întreaga existenţă a individului. Un alt argument pentru separarea lor conceptuală sunt variaţiile nivelului lor de asociere de-a lungul vieţii. Studiile longitudinale arată doar o corelaţie moderată la persoanele de vârstă medie şi la vârstnici (Cacioppo, Hawkley şi Thisted, 2010). Deşi nivelurile singurătăţii variază de-a

lungul vieţii, legătura dintre depresie şi singurătate rămâne stabilă, pozitivă şi semnificativă. Studii transversale şi longitudinale au confirmat rolul singurătăţii în provocarea şi stimularea simptomelor depresive. Pentru a izola impactul specific al singurătăţii, unele studii au controlat factori de risc ai depresiei asociaţi cu însingurarea precum: vârsta, venitul, educaţia, suportul social, conflictul social, sentimentul de apartenenţă, statusul marital, genul, etnia, ostilitatea sau stresul perceput. Legătura dintre singurătate şi depresie a rămas semnificativă chiar şi atunci când aceste variabile erau controlate (Cacioppo *et al,* 2006). În 2010, Cacioppo, Hawkley şi Thisted au controlat izolarea socială obiectivă, afectivitatea negativă generală, stresul şi suportul social, constatând în continuare o relaţie semnificativă între singurătate şi depresie.

Depresia este puternic asociată cu singurătatea, dar nu este singura consecinţă psihologică negativă a acesteia. *Tulburările de personalitate, ipohondria, schizofrenia* şi *ideaţia suicidară* sunt de asemenea favorizate de singurătate (Cacioppo, Hawkley şi Thisted.

Singurătatea este un factor de risc important pentru *sănătatea fizică* (Segrin, Burke şi Dunivan, 2012) şi un predictor al *mortalităţii prematur*e (Hot-Lunstad *et al,* 2015). Vârstnicii singuri apelează mai adesea la serviciile de urgenţă ale spitalelor şi au un risc mai crescut de mortalitate chiar şi atunci când sunt controlate vârsta, genul, educaţia, bolile cronice, deficitele funcţionale şi depresia. Rezultatele cercetărilor au găsit legături între singurătate şi diferite probleme medicale, precum tensiune arterială, imunitate scăzută, boli cardiace, insomnii, declin cognitiv (Segrin,

Burke şi Dunivan, 2012). Principalele sisteme afectate sunt cel cardiovascular, cel endocrin şi cel imunitar. Hawkley şi Cacioppo (2009) au propus un model teoretic al consecinţelor singurătăţii asupra sănătăţii conform căruia degradările sănătăţii specifice vârstei sunt accelerate de singurătatea cronică. La adulţii tineri, semnalele sunt discrete, prin alterări subtile precum oscilaţii ale tensiunii arteriale. De-a lungul timpului, ele devin patologii propriu-zise, afectând sisteme fiziologice multiple. Hot-Lunstad şi colaboratorii săi (2015) au realizat o metaanaliză care a inclus 70 de studii longitudinale ce au urmărit participanţii pe o durată medie de 7 ani. Ei au constatat efecte semnificative similare ale izolării sociale, singurătăţii şi locuitului solitar asupra riscului de mortalitate prematură, în cazul persoanelor însingurate obiectiv sau subiectiv, şansele unei morţi timpurii creşteau cu aproximativ 30%. Vârsta, statutul socioeconomic şi starea de sănătate iniţială au fost controlate.

Strategii pentru reducerea singurătăţii

Singurătatea este un factor de risc important pentru sănătatea psihică şi fizică şi un pre\ dictor al mortalităţii premature. În aceste condiţii, combaterea ei este esenţială. O altă i consecinţă a singurătăţii este singurătatea însăşi, persoanele afectate intrând într-un proces circular prin care se izolează tot mai mult. Persoanele singure abordează interacţiunile sociale cu mai mult cinism şi neîncredere, îi evaluează negativ pe alţii şi pe ele însele, au aşteptări mai ridicate de a fi respinse. Au o stimă de sine mai scăzută, se învinovăţesc pentru nereuşitele sociale, sunt mai centrate pe sine în situaţii sociale şi, prin comportamentele adoptate, cresc şansele de a fi respinse. Toate aceste comportamente

pot fi abordate în cadrul intervenţiilor. Masi şi colaboratorii săi (2011) au realizat o metaanaliză a intervenţiilor pentru reducerea singurătăţii. Intervenţiile s-au centrat asupra a patru strategii principale: creşterea suportului social, creşterea oportunităţilor pentru interacţiuni sociale, dezvoltarea abilităţilor sociale şi abordarea cogniţiilor sociale disfuncţionale. Primele două strategii vizează lărgirea reţelei sociale, abordând astfel problema izolării cuantificate obiectiv. Dacă singurătatea reprezintă asumarea negativă a discrepanţei dintre relaţiile dorite şi relaţiile disponibile, simpla înmulţire a relaţiilor ar putea să nu rezolve problema. Calitatea relaţiilor ar putea rămâne superficială şi nesatisfăcătoare, atâta timp cât persoanele nu dispun de abilităţile necesare pentru a interacţiona plăcut şi eficient. Ultimele două strategii vizează singurătatea. Studiile pe această temă au înregistrat atât rezultate pozitive, raportând reduceri semnificative ale singurătăţii, cât şi rezultate nesemnificative, sugerând ineficienţa strategiei propuse. În general, metaanalizele citate de Masi şi colaboratorii săi (2011) ajung la concluzia că singurătatea poate fi redusă cu ajutorul strategiilor potrivite.

Intervenţiile pentru dezvoltarea abilităţilor sociale au vizat educarea şi formarea abilităţilor conversaţionale, ca vorbitul la telefon, primirea şi oferirea de complimente, asumarea perioadelor de tăcere, dar şi creşterea atractivităţii fizice, metodele de comunicare nonverbală şi abordările intimităţii fizice. Unele studii confirmă eficienţa acestor metode, între rezultatele raportate aflându-se reducerea singurătăţii, a timidităţii şi a centrării pe sine în rândul unor studenţi afectaţi de singurătate.

Intervenţiile centrate pe creşterea suportului social au

inclus intervenţii pentru persoane aflate în doliu, pentru vârstnici care şi-au pierdut reţeaua socială ca urmare a strămutării şi pentru copii ai căror părinţi au divorţat. Toate acestea au înregistrat scăderi ale singurătăţii. În situaţiile menţionate, singurătatea era determinată contextual, caracteristicile personale neavând un rol central. Tocmai de aceea, intervenţiile au funcţionat, deşi nu abordau direct persoana însingurată.

Creşterea oportunităţilor pentru interacţiuni sociale s-a dovedit eficientă în unele studii cu persoane vârstnice care trăiau în izolare. Încurajarea schimbării comportamentale în sensul creşterii interacţiunilor pe holurile clădirii unde erau cazate sau al colaborării pentru colectarea şi distribuirea de alimente pentru persoane nevoiaşe s-a asociat cu scăderea singurătăţii prin crearea de reţele de suport informale şi găsirea de interese comune.

Programele care au vizat abordarea cogniţiilor sociale disfuncţionale au folosit strategii ale terapiei cognitiv-comportamentale. Scopul lor era de a învăţa persoanele singure să identifice gândurile automate negative şi să le considere ipoteze care pot fi testate în loc de axiome de necontestat. Testarea gândurilor automate negative ar duce la infirmarea lor, stimulând recadrarea. Unele studii au indicat că strategiile cognitiv-comportamentale asociate cu traininguri pentru formarea abilităţilor sociale sunt mai eficiente decât fiecare intervenţie realizată separat.

Intervenţiile cele mai eficiente ar fi cele realizate în grup, care vizează problematici precise (de exemplu, dezvoltare personală sau suport pentru doliu), ce combină mai multe tipuri de intervenţii şi în care participanţii au un anumit nivel de autonomie.

*

Singurătatea este o problemă universală, care poate afecta pe oricine, indiferent de vârstă şi de etnie. Este definită ca un deficit perceput subiectiv al cantităţii şi calităţii relaţiilor sociale disponibile. Din punct de vedere evoluţionist, singurătatea este o durere socială care semnalează importanţa reconectării sociale pentru supravieţuire, îndeplinind astfel un rol adaptativ. Cu toate acestea, persoanele însingurate pe termen lung intră într-un cerc vicios al izolării şi, în ciuda detresei resimţite, nu reuşesc să stabilească legături satisfăcătoare. Consecinţele sunt grave şi privesc sănătatea fizică şi psihică. Singurătatea prezice tulburări psihiatrice, cardiace, imunitare, endocrine, cognitive şi creşte şansele unei morţi premature cu aproximativ 30%. Din fericire, există intervenţii validate ştiinţific pentru combaterea singurătăţii. Ele vizează lărgirea reţelei sociale, recadrarea cogniţiilor disfuncţionale şi dezvoltarea abilităţilor sociale. Condiţia principală pentru eficienţa acestor strategii este aplicarea lor pe indivizii vulnerabili. Impactul devastator al singurătăţii este însă prea puţin cunoscut în rândul populaţiei, iar cei afectaţi nu au obiceiul de a căuta ajutor specializat. Acest capitol se înscrie în eforturile de prevenţie menite să informeze şi să încurajeze adoptarea unei atitudini proactive de combatere a singurătăţii.

Referinţe bibliografice

Altman, I. (1975), *The Environment and Social Behavior: Privacy, Personal Space, Crowding,* Brooks-Cole, Monterey, Calif.

Cacioppo, J.T., Hughes, M.E., Waite, L.J., Hawkley, L.C., Thisted, R.A. (2006), „Loneliness as a specific risk factor for

depressive symptoms: Cross-secţional and longitudinal analyses", *Psychology and Aging,* 21 (1), 140 – 151.

Cacioppo, J.T., Hawkley, L.C., Thisted, R.A. (2010), „Perceived social isolation makes me sad: Five year cross-lagged analyses of loneliness and depressive symptomatology in the Chicago Health, Aging, and Social Relations Study". *Psychology and Aging,* 25, 453 – 463.

ÌÉ

r

De Jong Gierveld, J., Van Tilburg, 1... Dykstra, P.A. (2006), „Loneliness and social isolation", în A. Vangelişti, D. Periman (ed.), *Cambridge Handbook of Personal Relationships* (pp. 485 – 500), Cambridge, Cambridge University Press.

Dykstra, P.A., Fokkema, 1 (2007), „Social and emoţional loneliness among divorced and married men and women; Comparing the deficit and cognitive perspectives", *Basic and Applied Social Psychology,* 29 (1), l-12.

Flanders, J.P. (.1976), „From loneliness to intimacy", *Practical Psychology*, Harper & Row, New York

Gardner, W.L., Pickett, C.I. Jeffries, V., Knowles, M. (2005), „On the outside looking în:

Loneliness and social monitoring", *Personality and Social Psychology Bulletin,* 31.1549 – 1560.

Hawkley, L.C., Cacioppo, J.T. (2009), „Loneliness", în H. Reis, S. Sprecher (ed.), *Encyclopedia of Human Relationships* (pp. 985 – 990), Sage Press, Thousand Oaks, CA.

Holt-Lunstad, J., Smith, T.B., Baker, M., Harris, T., Stephenson, D. (2015), „Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytie review", *Perspectives on Psychological Science,* 10 (2), 227 – 237.

Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D.S., Lin, N… Shablack, H., Jonides, J., Ybarra, O. (2013), „Facebook use predicts declines în subiective well-being în young adults", *Pios One,* 8 (8).

Masi, C.M., Chen, H „Hawkley, L.C., Cacioppo, J.T. (2010), „A meta-analysis of interventions to reduce loneliness", *Personality and Social Psychology Review*, 15 (3), 219 – 266.

Milos, C., Pasparuga, I. (2015), *Studiul privind situaţia vârstnicilor din România,* realizat de Gfk, comandat de Fundaţia Principesa Margareta a României, http: //www.fpmr.ro/uploads/Pdf/REZULTATE%20-Rezumat-studiu-cantitativ, pdf, descărcat în data de 27.02.2016.

Peplau, L.A., Periman, D. (1982), „Perspectives on loneliness", în L.A. Peplau, D. Periman (ed). *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy* (pp. l-18), Wiley-Interscience, New „fork.

Radloff, L.S. (1977), „The CES-D Scale: A self-report depression scale for research in the general population", *Applied Psychological Measurement,* 1, 385 – 401.

Rokach, A. (2012), „Loneliness updated: An introduction", *The Journal of Psychology*, 146 (1 – 2), 1 – 6.

Sadler, W.A., Johnson, T.B. (1980), „From loneliness to anemia", în R. Audy, J. Hartog, Y.A. Cohen (ed.), *The Anatomy of Loneliness*, International Universities Press, New York.

Segrin, C., Burke, T.J., Dunivan, M. (2012), Loneliness and poor health within families", *Journal of Social and Personal Relationships,* 29 (5), 597 – 611.

Stroebe, W., Stroebe, M., Abakoumkin, G., Schut, H. (1996), „The role of loneliness and social support în adjustment to loss: A test of attachment versus stres theory",

*Journal of Personality and Social Psychology, 7*0, 1241 – 1249.

Weiss, R.S. (1973), *Loneliness: The Experience of Emoţional and Social Isolation,* MIT Press, Cambridge, Mass.

Weiss, R.S. (1974), „The provisions of social relationships", în Z. Rubin (ed.), *Doing Unto Others,* N.J., Prentice-Hall, Englewood Cliffs.

— Yang, K., Victor, C, (2011), „Age and loneliness în 25 European nations", *Ageing and Society,* 31 (08), 1368 – 1388.

Partea a II-a

Atracţia interpersonală şi iniţierea relaţiilor intime

Atractivitatea fizică

Andrei Holman

Este evident faptul că înfăţişarea reprezintă deseori un factor important al relaţiilor intime, cel puţin în momentul lor iniţial, cel al alegerii partenerului. Oamenii diferă între ei în ceea ce priveşte măsura în care aspectul lor fizic îi poate atrage pe alţii, iar aceste inegalităţi de atractivitate fizică pot genera diferenţe semnificative în ceea ce priveşte uşurinţa de a iniţia şi de a menţine relaţii intime cu cei pe care ei îi consideră, la rândul lor, atractivi. Dată fiind dependenţa puternică a atractivităţii fizice de înzestrarea genetică, aflată în afara controlului nostru, impactul său asupra alegerilor şi comportamentelor interumane este deseori criticat ca reflectând superficialitate. În această optică, atractivitatea fizică nu ar trebui să aibă niciun fel de pondere în felul în care judecăm şi ne raportăm la alţi oameni, pentru că ea nu poate fi privită ca reper valid în aprecierea „valorii umane". Mai mult, faptul de a judeca şi trata diferenţiat oamenii în funcţie de gradul în care înfăţişarea lor este atractivă e

uneori descris ca un semn al frivolităţii culturii contemporane de inspiraţie occidentală, prizonieră a imaginii în dauna substanţei şi a tendinţei de a crea diferenţe între persoane pe baze complet neetice, aşa cum este aparenţa lor fizică. Capitolul de faţă expune rezultatele studiilor care au încercat să lămurească ştiinţific nuanţele acestui dialog între observaţiile simţului comun şi perspectivele critice asupra atractivităţii fizice. Mai precis, vom discuta despre măsura în care importanţa acordată acesteia reflectă predispoziţii profunde, înnăscute ale psihicului nostru şi despre fiecare dintre principalele criterii în funcţie de care este apreciată, pe două dimensiuni: cea a importanţei sale pentru atractivitate şi cea a surselor şi mecanismelor care determină această importanţă.

Importanţa atractivităţii fizice în evaluarea celuilalt

Teza rezumată mai sus, descriind atractivitatea fizică drept un capriciu nejustificat al culturii moderne, se bazează pe o serie de observaţii atestate de studiile ştiinţifice care semnalează insistenţa din ce în ce mai pronunţată a mass-mediei occidentale pe frumuseţea fizică şi faptul că standardele frumuseţii, în special ale celei feminine, devin tot mai artificiale şi nerealiste, mai îndepărtate faţă de proporţiile şi trăsăturile medii ale populaţiei (Freese şi Meland, 2002). Ca urmare, membrii acestor societăţi moderne ar fi manipulaţi să privilegieze aparenţa în dauna altor caracteristici ale celor cu care intră în contact. Însă alte studii au relevat faptul că atractivitatea fizică este la fel importantă şi în culturile tradiţionale, ai căror membri nu sunt contaminaţi de deformările induse de mass-media occidentală. Astfel, Buss (1989) a investigat reprezentanţii a

37 de culturi cu privire la factorii pe care îi iau în considerare atunci când îşi aleg partenerii de cuplu şi a constatat că poziţia atractivităţii fizice în ierarhia acestor factori este similară în toate culturile, chiar şi în cele ale unor comunităţi izolate. Această similaritate a importanţei atractivităţii fizice nu este doar declarativă; de exemplu, femeile atractive din comunităţile etnice Ache din Paraguay au un succes reproductiv semnificativ mai mare (întreţin deci mai multe relaţii sexuale) decât celelalte (Hill şi Hurtado, 1996), diferenţă identică cu cea din societăţile moderne.

Această omogenitate transculturală a importanţei atractivităţii fizice are un fundament de ordin neuropsihologic: studiile din această arie sugerează că frumuseţea umană are un statut privilegiat între stimulii la care suntem expuşi. Pe de o parte, feţele atractive activează centrii recompensei din creier, cum ar fi cortexul medial orbito-frontal (O'Doherty *et al* 2003); deci, frumuseţea facială are, pentru creierul nostru, o valoare intrinsecă, iar expunerea la ea oferă plăcere imediată. Apoi, valenţa pozitivă pe care o ataşăm involuntar şi instantaneu feţelor atractive declanşează o serie de reacţii mentale consonante, cum ar fi amorsarea cognitivă a cuvintelor pozitive (Olson şi Marshuetz, 2005); deci, expunerea la astfel de stimuli generează automat tendinţa de activare a conceptelor pozitive din memorie. De asemenea, fenomenul pare a fi specific feţelor umane, deoarece expunerea la alţi stimuli atractivi nu declanşează astfel de efecte. Mai mult, participanţii la acelaşi studiu au realizat judecăţi corecte despre atractivitatea feţelor-stimul chiar şi atunci când timpii de expunere erau foarte reduşi. Aşadar, atractivitatea

fizică pare a fi o informaţie atât de importantă pentru oameni încât sistemul nostru cognitiv este capabil să producă evaluări pe această dimensiune chiar şi în condiţii care, la prima vedere, ar face foarte dificilă o astfel de sarcină.

Evoluţionism şi atractivitate fizică

Un dicton celebru descrie frumuseţea ca fiind „în ochii privitorului" şi deci o chestiune de apreciere subiectivă ce elimină rolul caracteristicilor obiective ale celui privit; în zona atractivităţii fizice, implicaţia ar fi aceea că înfăţişarea aceleiaşi persoane ar putea fi evaluată net diferit de la un privitor la altul. Un alt argument în favoarea acestei teze a subiectivismului aprecierii atractivităţii este cel care afirmă importanţa decisivă a convenţiilor culturale care funcţionează în acea perioadă în respectiva comunitate: datorită maleabilităţii lor, aceste standarde, vizibile cu preponderenţă în reprezentările artistice ale frumuseţii umane produse în respectiva epocă, pot fi considerate mai degrabă arbitrare, departe de a reflecta tendinţe general umane. Această idee este una cu tradiţie în ştiinţele sociale, ea fiind preluată – oarecum paradoxal – chiar şi de Darwin, ca interpretare a observaţiilor sale cu privire la diferenţele mari între practicile de înfrumuseţare adoptate de diverse culturi (Rhodes, 2006). În aprecierea atractivităţii fizice am avea deci două tipuri de standarde variabile: unul subiectiv, diferit de la o persoană la alta, şi unul cultural, la fel de variabil.

Totuşi, studiile din ultimele decenii au temperat puternic aceste ipoteze, evidenţiind fenomenul opus variabilităţii în aprecierea frumuseţii fizice, şi anume cel al consensului între evaluatori diferiţi. De exemplu, o

metaanaliză a tuturor studiilor publicate până în 1999 pe tema evaluării atractivităţii fizice (Langlois *et* al, 2000) a arătat că, în general, oamenii fac aprecieri foarte similare cu privire la atractivitatea celor pe care sunt solicitaţi să îi evalueze. Mai mult, preferinţele vizând aspectul fizic al altora par să se formeze de timpuriu în copilărie, deci înainte de expunerea substanţială la standardele frumuseţii fizice ale respectivei culturi, din moment ce acelaşi consens este întâlnit şi în cazul copiilor, iar aceştia şi adulţii consideră atractive aceleaşi feţe umane (Langlois *et al,* 1991).

Aceeaşi omogenitate se întâlneşte şi în cercetările în care sunt comparate aprecierile făcute de membrii unor culturi, rase şi etnii diferite, aşa cum reiese, printre altele, şi di îi metaanaliza menţionată. Aşadar, diferenţele între standardele promovate cultural nu sunt însoţite de variaţii semnificative ale criteriilor pe care oamenii tind să le folosească în evaluarea atractivităţii fizice.

Această stabilitate a evaluărilor atractivităţii fizice este interpretată de perspectiva evoluţionistă ca indicând faptul că oamenii apreciază aparenţa fizică a altora pe un set de dimensiuni care oferă informaţii despre calitatea lor genetică. Aceste criterii fizice sunt rezultatul unui proces de îndelungată selecţie sexuală, ceea ce le face universal umane şi rezistente la influenţele culturale. Optica evoluţionistă este una adaptaţionistă, în sensul că ea caută adaptările, adică trăsăturile manifestate de majoritatea membrilor unei specii, şi presiunile exterioare care le-au creat în trecutul acelei specii. În aria atractivităţii fizice, „ipoteza adaptării" susţine că preferinţa oamenilor pentru anumite caracteristici fizice reprezintă o adaptare creată de selecţia naturală: de-a lungul timpului, cei care au manifestat această

preferinţă, alegându-şi partenerii sexuali conform acestor criterii, au avut un succes reproductiv mai mare decât cei care au folosit alte principii de evaluare a atractivităţii fizice (Gangestad şi Scheyd, 2005). Succesul reproductiv se referă la faptul că ei au format cupluri cu parteneri mai sănătoşi şi au transmis un bagaj genetic mai valoros urmaşilor, crescând astfel probabilitatea de supravieţuire şi de reproducere ulterioară a acestora în comparaţie cu cei cu alte preferinţe vizavi de înfăţişarea partenerilor lor.

Calitatea superioară a partenerilor selectaţi pe baza criteriilor validate de selecţia naturală implică mai multe dimensiuni. În primul rând, este vorba de starea lor generală de sănătate, adică de statusul curent al sănătăţii lor, dar şi despre trecutul lor medical, mai ales despre incidenţa patologiilor în perioada de dezvoltare, ca şi despre capacitatea lor de a rezista la stresori şi deci de a dezvolta patologii viitoare. Un alt indicator important asociat sănătăţii este heterozigozitatea, adică diversitatea profilurilor genetice ale părinţilor individului, corelată cu capacitatea de răspuns eficient a sistemului imunitar. Apoi, calitatea genetică superioară se referă la potenţialul reproductiv sau fertilitate, ca şi la eventualele mutaţii genetice prezente la acel individ care ar putea fi transmise copiilor şi le-ar putea afecta şansele de supravieţuire.

Alegerea ca parteneri sexuali a celor a căror înfăţişare reflectă calitatea genetică aduce individului două tipuri de beneficii (Roberts şi Little, 2008). Cele directe ţin de capac! tatea mai mare a acestor parteneri de a interacţiona eficient cu mediul şi astfel de a oferi partenerului resursele necesare supravieţuirii sale şi a copiilor lor sau cel puţin de a colabora cu el în acest scop. Apoi, probabilitatea mai redusă a

patologiilor în viitor implică o perioadă mai mare de timp a sprijinului de cuplu şi parental. De asemenea, indivizii viabili au o fertilitate mai ridicată, deci şanse mai mari de a putea oferi partenerilor statutul de părinte, şi riscuri mai reduse de a transmite boli partenerilor. Beneficiile indirecte se referă la viabilitatea copiilor rezultaţi din relaţia cu acel individ: calitatea lor genetică în termenii mutaţiilor şi ai rezistenţei imunitare, care vor influenţa sănătatea şi şansele lor de supravieţuire pe termen lung, dar şi în cei ai abilităţilor de interacţiune eficientă cu mediul – de exemplu, aşa cum vom vedea, unele studii asociază criteriile evoluţioniste de evaluare a atractivităţii fizice cu inteligenţa.

Cum este semnalată această calitate genetică şi deci spre ce se îndreaptă preferinţele umane rezultate din selecţia naturală? Cercetările care au urmărit în detaliu diferenţele în aprecierea atractivităţii fizice a altora în funcţie de detaliile înfăţişării au relevat trei criterii esenţiale în funcţie de care avem tendinţa de a face astfel de aprecieri, şi anume dimorfismul facial, simetria şi mediocritatea facială.

Dimorfismul facial

Dimorfismul facial se referă la gradul în care anumite trăsături ale feţei corespund caracteristicilor tipice ale genului biologic al acelui individ. Datorită specificităţii lor pentru un anumit gen, indicate în special de studiile asupra altor specii, au primit eticheta de caracteristici sexuale secundare; deci, ele au rolul de a diferenţia reprezentanţii celor două genuri ale speciei, fără a fi parte directă a sistemului reproductiv.

Rezultatele empirice în privinţa importanţei dimorfismului sexual pentru atractivitatea umană arată însă

diferenţe semnificative între cele două genuri. Pe de o parte, feminitatea este în mod cert o caracteristică atractivă: femeile cu ochi mari, bărbii şi maxilare mici, pometi înalţi, buze pline sunt apreciate ca fiind semnificativ mai atractive de către bărbaţi (Rhodes, 2006); chiar şi atunci când astfel de trăsături sunt deplasate semnificativ faţă de media populaţiei feminine, ele îşi păstrează efectul de creştere a atractivităţii; de asemenea, când oamenii desenează feţe frumoase, produc trăsături mai feminine decât media reală a acestor trăsături în populaţie. Apoi, efectul feminităţii faciale este acelaşi indiferent de rasă şi de cultură; de exemplu, feţele femeilor considerate foarte atractive de către majoritatea bărbaţilor dintr-o anumită cultură sunt mai feminine, din punctul de vedere al caracteristicilor fizice, decât media populaţiei feminine din acea comunitate, iar această diferenţă a fost constatată în mai multe culturi (Gangestad şi Scheyd, 2005). Importanţa feminităţii pentru atractivitate ar fi determinată de faptul că aceste caracteristici fizice ar reflecta profilul hormonal: în adolescenţă, estrogenul creşte mărimea buzelor şi inhibă creşterea oaselor, ceea ce duce la configuraţia facială tipic feminină. Ca urmare, femeile cu feţe mai feminine ar fi cele cu o proporţie mare a acestui hormon, care este în acelaşi timp un factor important al fertilităţii (Johnston, 2000), iar preferinţa bărbaţilor pentru feminitate ar reflecta orientarea lor spre femeile mature sexual, aflate la un stadiu optim al fertilităţii. O altă dovadă în acest sens este aceea că procesul îmbătrânirii feminine, ce include şi schimbarea profilului hormonal asociat cu fertilitatea, modifică semnificativ proporţiile faciale, scăzând gradul lor de feminitate şi de atractivitate. Aşadar, feminitatea este atractivă pentru că

semnalează fertilitate, care reprezintă unul dintre beneficiile directe implicate de valoarea genetică a potenţialilor parteneri sexuali. Se pare că aceasta este singura informaţie validă transmisă de feminitate; cu toate că cea mai importantă caracteristică, din punctul de vedere al beneficiilor aduse partenerului, ce ar putea fi semnalată de indicatorii fizici atractivi este sănătatea, studiile din domeniu nu au găsit nicio asociere între feminitate şi indicatorii stării de sănătate.

La bărbaţi, dimorfismul sexual facial nu are aceleaşi efecte universale asupra evaluărilor atractivităţii; în timp ce unele studii au constatat o preferinţă a femeilor pentru feţele masculine, altele au relevat o preferinţă puternică pentru cele mai puţin dimorfice sexual – şi deci mai feminine –, în timp ce în unele cercetări masculinitatea nu a reieşit ca factor semnificativ al aprecierii atractivităţii bărbaţilor evaluaţi. Ipoteza că masculinitatea este atractivă la bărbaţi se bazează tot pe argumentul hormonal: testosteronul determină, în adolescenţă, creşterea segmentului inferior al feţei (a bărbiei şi maxilarului), a centrului feţei (a pomeţilor, arcadelor şi nasului) şi a pilozităţii faciale (Farkas, 1987). Valoarea de semnal al calităţii genetice ar fi determinată, în cazul masculinităţii, de faptul că testosteronul stresează sistemul imunitar, deci doar bărbaţii sănătoşi îşi „permit" să aibă o proporţie ridicată a acestui hormon; de asemenea, testosteronul este asociat cu puterea fizică (Fink *et* al, 2007) şi cu tendinţele de dominanţă socială, ambele trăsături fiind valoroase prin prisma beneficiilor pe care le pot oferi individului şi partenerei sale.

Cu toate acestea, valoarea informativă a masculinităţii este mai redusă decât se credea la început. Se pare că

asocierea sa cu sănătatea este destul de slabă şi că este semnificativă doar la feţele aflate sub mediana masculinităţii; cu alte cuvinte, nivelul redus de masculinitate semnalează o stare precară de sănătate şi rezistenţa redusă la patogeni (Zebrowitz şi Rhodes, 2004). Totuşi, bărbaţilor cu aparenţă masculină le sunt atribuite trăsături de personalitate pozitive şi atractive, cum ar fi cea de dominanţă socială; pe de altă parte, ei sunt suspectaţi că ar fi mai puţin capabili de sau dispuşi către monogamie şi deci că nu ar investi exclusiv într-o singură relaţie de cuplu; ca urmare, sprijinul parental pe care l-ar acorda partenerului ar fi mai redus (Fink şi Penton-Voak, 2002). În contrast, bărbaţii cu feţe mai feminine sunt percepuţi ca fiind mai agreabili şi oneşti; deci, preferinţele pentru acest tip de feţe masculine ar putea reflecta atribuirea de trăsături de personalitate pozitive care compun portretul unor parteneri de cuplu şi părinţi mai buni.

Aprecierea atractivităţii bărbaţilor în funcţie de masculinitatea înfăţişării lor este deci ancorată într-o opoziţie întrş cei doi poli ai acestei dimensiuni (feminitate *vs* masculinitate), fiecare cu avantajele şi dezavantajele sale. Deoarece trăsăturile masculine nu evocă în mod univoc un profil genetic şi de personalitate pozitiv, în general femeile preferă bărbaţii cu nivel moderat de masculinitate. Pe lângă această tendinţă generală, evaluările atractivităţii masculine diferă în funcţie de anumiţi factori situaţionali care deplasează opţiunea femeilor-evaluator spre unul dintre seturile de beneficii ataşate fiecărui pol. De exemplu, bărbaţii cu feţe mai masculine sunt preferaţi ca parteneri pentru relaţii pur sexuale, ocazionale, în mai mare măsură decât pentru cele de lungă durată (Gangestad şi Scheyd,

2005). Apoi, există influenţe ale fazei ciclului menstrual: la ovulaţie, femeile preferă feţele cu trăsături mai masculine decât atunci când sunt în faza Iuţeală a ciclului (Penton-Voak şi Perrett, 2000), variaţii ce denotă schimbarea de optică în judecarea beneficiilor aduse de cele două extreme ale masculinităţii. Similar, faza ovulatorie este însoţită şi de preferinţe mai puternice pentru alte manifestări ale masculinităţii, cum ar fi vocile masculine grave, comportamentele competitive şi mirosul corporal al bărbaţilor care le manifestă, musculatura corporală dezvoltată, dar şi pentru feţele mai simetrice şi pentru mirosul corporal al bărbaţilor cu simetrie facială (Thomhill *et al,* 2003), ceea ce relevă interesul crescut în această perioadă pentru calitatea genelor ce ar putea fi transmise copiilor. Predispoziţia psihologică spre concepţie în faza ovulatorie implică nu doar astfel de modificări ale grilei de evaluare a atractivităţii masculine, ci şi schimbări comportamentale: femeile manifestă un ataşament mai redus faţă de partenerul stabil de cuplu în această fază menstruală, manifestată printr-o incidenţă mai mare a infidelităţii (Bellis şi Baker, 1990). De asemenea, ele devin mai atractive pentru bărbaţi în această perioadă în comparaţie cu restul ciclului menstrual (Roberts şi Little, 2008), în primul rând datorită schimbărilor de înfăţişare pe care le adoptă.

Un alt factor ce influenţează preferinţa femeilor pentru masculinitatea potenţialilor parteneri este propria atractivitate. Aici, logica este aceea a estimării şanselor personale de a menţine o relaţie pe termen lung cu respectivul bărbat; de pildă, femeile cu nivel ridicat de atractivitate manifestă o preferinţă mai puternică pentru

feţele mai masculine *l* (Little *et al,* 2001). O constatare similară este aceea că preferinţa pentru masculinitate; (şi pentru simetrie) este invers proporţională cu raportul talie-şolduri (un alt criteriu al frumuseţii cu posibilă ancorare în procesul de selecţie naturală) al femeilor-evaluator (Jones *et* al, 2005). Chiar şi modificarea temporară a percepţiei atractivităţii personale, prin expunerea experimentală la modele, deci la termeni de comparaţie cu atractivitate foarte ridicată, modifică (scade) preferinţa faţă de feţele cu o masculinitate ridicată (Little şi Mannion, 2006). Explicaţia în cheie evoluţionistă ar fi aceea că femeile frumoase au, şanse mai mari de a se menţine suficient de atractive pentru partener astfel încât acesta 1 să rămână în relaţia cu ele o perioadă lungă de timp. Ca urmare, ele nu au nevoie să opteze pentru parteneri mai feminini în scopul asigurării sprijinului pe termen lung şi Ş suportului parental, ci îşi pot atinge acest obiectiv chiar şi cu bărbaţi cu o masculinitate ridicată, profitând astfel şi de beneficiile pe care le implică aceasta. În cazul femeilor aflate la polul opus al atractivităţii, cele foarte puţin atractive, preferinţele lor se îndreaptă tot spre bărbaţii mai masculini (în special în faza ovulatorie a ciclului menstrual, spre cei cu voci grave şi feţe dominante – Roberts şi Little, 2008), însă ca rezultat al unui raţioi nament invers: ele îşi percep ca foarte reduse şansele de a menţine o relaţie de lungă durată cu un partener care le-ar putea îndeplini nevoile de resurse şi suport parental şi, ca urmare, abandonează acest obiectiv, concentrându-se în direcţia opusă, cea a beneficiilor indirecte (a calităţii genetice ce ar fi transmise copiilor) oferite de potenţialii pari teneri. În cazul bărbaţilor, studiile au relevat aceeaşi influenţă a calculului propriilor şanse de succes asupra preferinţelor: bărbaţii

neatractivi sunt mai puţin atraşi de femeile considerate a fi cele mai atractive din respectiva comunitate (Gangestad şi Scheyd, 2005), ceea ce constituie o adaptare la statutul personal inferior pe „piaţa sexuală", oferind economie de efort şi orientarea interesului spre femeile pentru care competiţia cu alţi pretendenţi este mai puţin acerbă.

Există şi diferenţe semnificative între ţări, în funcţie de importanţa pe care o are în acel context fiecare dintre beneficiile asociate cu nivelul ridicat, respectiv redus de masculinitate. De exemplu, un studiu realizat de Penton-Voak şi colaboratorii săi în 2004 a descoperit că femeile din Jamaica manifestă o preferinţă mai puternică pentru feţele masculine în comparaţie cu cele din Marea Britanie, din două motive. Pe de o parte, prevalenţa patogenilor, cu precădere frecvenţa bolilor infecţioase, este mult mai ridicată în Jamaica, ceea ce face şi mai valoroasă rezistenţa imunitară oferită de zestrea genetică transmisă copiilor. Pe de altă parte, suportul parental este mai puţin important aici, deoarece paternitatea este asociată cu o investiţie mai redusă de efort şi resurse în creşterea copiilor în această cultură decât în cultura europeană: deci, acest beneficiu direct, asociat cu feţele mai feminine, este mai puţin valoros şi, ca urmare, motivaţia pentru asigurarea lui prin selecţia partenerului este mai scăzută.

Simetria facială

Importanţa simetriei trăsăturilor faciale în raport cu axa verticală a feţei este indicată, printre altele, de constatarea că variaţiile naturale în simetrie sunt corelate cu atractivitatea respectivelor feţe; acest efect a fost descoperit în diverse culturi, şi el rămâne semnificativ şi atunci când influenţele mediocrităţii (un alt parametru facial important)

şi cele ale texturii pielii sunt controlate statistic (Rhodes, 2006). De asemenea, feţele formate prin contopirea dintre cele două versiuni ale aceleiaşi feţe – cea normală şi cea privită în oglindă – sunt mai atractive decât cele originare (Perrett *et al*, 1999), datorită eliminării micilor asimetrii ale acestora. Apoi, femeile foarte atractive – care, aşa cum am menţionat mai sus, „îşi permit" să aleagă partenerii exclusiv după criteriul valorii lor genetice – au preferinţe puternice pentru simetrie, iar un studiu a găsit asocieri între gradul de simetrie al feţei şi inteligenţa la vârsta copilăriei (Zebrowitz şi Rhodes, 2004). Totuşi, acelaşi studiu nu a identificat nicio asociere a simetriei cu sănătatea, iar acest rezultat a apărut în mai multe cercetări; mai mult, unele metaanalize au conchis că o astfel de legătură nu apare nici la alte specii (Rhodes, 2006).

Există însă argumente care susţin importanţa evoluţionistă a simetriei faciale. În primul rând, asimetriile indică perturbări în dezvoltare, din cauza mutaţiilor genetice, a patogenilor, toxinelor etc. (Gangestad şi Scheyd, 2005); de asemenea, ele sunt asociate cu consangvinitatea, naşterea prematură, retardul mental şi malnutriţia (Rhodes, 2006). Deci, asocierea simetriei cu starea de sănătate şi, implicit, cu calitatea genetică a individului pare a fi substanţială cu precădere la polul negativ al relaţiei, adică în cazul asimetriilor vizibile. În rest, dincolo de acest rol de semnalare a patologiilor importante, valoarea informativă a simetriei este destul de redusă. Mai mult, chiar şi influenţa sa asupra atractivităţii este contrazisă de unele studii, care sugerează că în realitate nu simetria este factorul-cheie al aprecierilor atractivităţii, ci alte criterii care sunt corelate cu ea. De exemplu, Scheib şi colaboratorii săi (1999) au arătat

că simetria în sine este dificil de evaluat, iar oamenii apreciază greşit, atunci când li se cere, gradul de simetrie al unei feţe. Mai mult, asocierea dintre simetria facială şi atractivitate se menţine chiar şi atunci când evaluările atractivităţii se fac pe o jumătate (verticală) din faţă; chiar şi în aceste condiţii, feţele simetrice sunt percepute ca fiind mai atractive decât celelalte. Din moment ce evaluatorii nu au acces la gradul obiectiv de simetrie al acestor feţe, înseamnă că ei se raportează la alte criterii – cum ar fi masculinitatea sau caracteristicile pielii persoanei privite – atunci când îi apreciază atractivitatea şi că simetria ar fi, de fapt, doar un parametru secundar asociat acestor factori mai importanţi. De exemplu, mărimea bărbiei şi proeminenţa pometilor – indicatori ai masculinităţii – sunt corelate la bărbaţi cu simetria trăsăturilor faciale. O altă explicaţie a preferinţei oamenilor pentru simetria facială este una pur psihologică, fără nicio ancorare genetică, şi anume aceea că ea ar reprezenta doar o manifestare specifică a unei tendinţe de generalizare: deoarece oamenii sunt expuşi la multe feţe, fiecare cu un anumit grad de asimetrie, ei ajung să dezvolte o preferinţă către prototipul sau media acestor stimuli (Enquist şi Johnstone, 1997). Având în vedere caracterul aleator al asimetriilor feţelor umane, acestea se anulează atunci când am calcula o medie a lor, ceea ce face ca prototipul facial să fie perfect simetric.

Mediocritatea facială în 1990, un studiu în care participanţii au fost expuşi la feţe artificiale construite prin contopirea unui număr mare de feţe reale şi care aveau deci trăsături medii pentru respectiva populaţie a relevat că oamenii au o preferinţă semnificativă pentru astfel de trăsături medii (Langlois şi Roggman, 1990). Rezultatul a fost întâmpinat cu scepticism, deoarece contravine premisei tentativelor de căutare a „secretelor frumuseţii", aceea că ea ţine de anumite caracteristici excepţionale, care îi individualizează pe cei frumoşi în raport cu

r

restul, şi deci este greu de crezut că ea poate fi găsită în mediocritate. De asemenea, şi studiului iniţial i-au fost identificate anumite deficienţe metodologice care subminau validitatea concluziilor. Totuşi, aceeaşi influenţă pozitivă a mediocrităţii faciale a fost regăsită şi în cercetările ulterioare, care au demonstrat că ea nu se datorează faptului că feţele compozite – şi deci medii – ar fi mai simetrice şi ar avea pielea mai uniformă decât cele reale. Apoi, feţele reale mediocre sunt mai atractive decât cele distincte în raport cu media populaţiei, diferenţă înregistrată şi atunci când sunt folosite profilurile feţei, excluzând astfel orice efect al simetriei (Rhodes, 2006). Importanţa mediocrităţii faciale este la fel de mare indiferent de rasă şi de gen. Totuşi, aceasta nu înseamnă că feţele mediocre sunt optim atractive sau că toate feţele mediocre sunt atractive; de asemenea, unele feţe sunt mai atractive decât cele mediocre, însă nu şi abaterile extreme de la medie, chiar şi pe trăsăturile dimorfice, specifice sexului respectiv (Gangestad şi Scheyd, 2005).

Explicaţia evoluţionistă a impactului mediocrităţii

faciale este aceea că ea semnalează calitatea genetică a partenerului, pe două dimensiuni. În primul rând, ar fi asociată cu expunerea individului la agenţi patogeni şi cu calitatea materialului genetic, idee susţinută de observaţia că în unele boli cromozomiale apar deviaţii puternice ale trăsăturilor faciale de la media populaţiei (Thomhill şi Mol Iar, 1997). Similar, Zebrowitz şi Rhodes (2004) au constatat că la adolescenţi există o legătură între mediocritate şi starea de sănătate, respectiv chiar inteligenţă, însă această asociere apare doar în jumătatea inferioară a distribuţiei, adică doar la cei cu trăsături faciale net diferite de media populaţiei. Cealaltă dimensiune a calităţii genetice este heterozigozitatea, care se referă la diversitatea genelor acelui individ; aceasta este un factor important al funcţionării sistemului imunitar (Roberts şi Little, 2008). În acest caz, mediocritatea facială ar semnala faptul că acel individ are şanse mai mari de a fi sănătos pe termen lung şi deci de a putea oferi beneficii directe mai consistente pentru potenţialii săi parteneri.

Pe de altă parte, există şi o explicaţie pur psihologică a preferinţei pentru mediocritate, similară celei din cazul simetriei, şi anume aceea că ea reprezintă o manifestare specifică a preferinţei generale pentru stimulii procesaţi uşor, adică pentru cei care seamănă cu prototipul unei categorii de obiecte (în acest caz, cea a feţelor umane) (Gangestad şi Scheyd, 2005). Influenţa mediocrităţii asupra atractivităţii s-ar datora faptului că prototipul se formează mental prin condensarea tuturor varietăţilor percepute ale acelui obiect într-o singură formă, iar fiecare dintre trăsăturile sale reprezintă media trăsăturilor corespunzătoare ale obiectelor reale.

Criterii corporale ale atractivităţii

t

Este evident că atractivitatea fizică nu este judecată doar pe baza feţei şi că trăsăturile corporale au şi ele un rol important. Una dintre aceste trăsături, specifică evaluării atractivităţii feminine, este raportul talie-şolduri (Wass *et al,* 1997). Studiile care susţin importanţa acestui criteriu arată că bărbaţii preferă femeile cu valori mici ale acestui raport, mai ales pe cele care au acest indicator sub media populaţiei feminine. Ele argumentează această importanţă susţinând că valorile mici ar corespunde unei distribuţii optime a grăsimii corporale pentru fertilitate şi pentru succesul sarcinii – stocarea grăsi

mii pe şolduri coboară centrul de greutate şi uşurează astfel „purtarea" fetusului.

Totuşi, statutul acestui raport în rândul criteriilor atractivităţii fizice este contestat; în primul rând, se pare că el nu trece testul consensului universal, din moment ce există

H**

fv

w**

culturi în care bărbaţii nu apreciază frumuseţea feminină după acest criteriu (Gangestad şi Scheyd, 2005). Apoi, unele voci (Swami şi Tovee, 2005) susţin că studiile ce au relevat impactul raportului talie-şold au confundat de fapt această variabilă cu o alta, care ar reprezenta adevărata sursă a diferenţelor de evaluare a atractivităţii corpului feminin, şi anume greutatea în raport cu înălţimea sau indicele de masă corporală. Cele mai atractive femei ar fi cele cu valori mici, însă nu extreme, ale acestui indice.

Legătura sa cu sănătatea şi cu potenţialul reproductiv este mai puternică decât în cazul raportului talie-şolduri; de exemplu, multe femei anorexice (cu o greutate mult sub media populaţiei) au un astfel de raport similar cu al celor normale, chiar dacă potenţialul lor reproductiv este serios I afectat. În privinţa atractivităţii, atunci când ambele criterii sunt testate explicit, reiese că doar greutatea are o influenţă semnificativă asupra aprecierilor privitorilor; totuşi, este posibil ca raportul talie-şolduri să fie deseori şi el folosit în evaluarea atractivităţii feminine drept criteriu secundar în raport cu cel al greutăţii, adică pentru a discrimina între femei cu greutăţi similare.

În evaluarea bărbaţilor, principalele criterii legate de parametrii corporali sunt înălţiJ mea, masa musculară a trunchiului şi forma acestuia. În privinţa primului, o ilustrare a

1 importanţei sale este un studiu (Pawlowski *et* al, 2000) care a constatat, în cadrul a două populaţii (cea poloneză şi cea britanică), că burlacii sunt mai scunzi decât bărbaţii căsătoriţi de aceeaşi vârstă. Apoi, muşchii dezvoltaţi sunt percepuţi ca emanând masculinitate; date fiind beneficiile în termeni de material genetic asociate cu aceasta, femeile aplică respectivul criteriu îndeosebi în selectarea partenerilor pe termen scurt şi mai ales în faza ovulatorie a ciclului menstrual (Gangestad *et al,* 2005). Tipul fizic mezomorfâc, cu muşchi şi oase proeminente, este însă asociat şi cu beneficii directe pentru potenţialii parteneri, cum ar fi protecţia fizică, statutul, uşurinţa accesului la resurse; de aceea, pe ansamblu, preferinţa pentru această configuraţie fizică este mai consistentă decât cea pentru feţele masculine. În fine, trunchiul în formă de V, trapezoidal,

cu umeri laţi şi cu un raport mare al lăţimii pieptului în raport cu talia, este cel apreciat ca având cea mai mare atractivitate (Gangestad şi Scheyd, 2005), probabil datorită aceloraşi asocieri cu beneficiile directe. În privinţa masei corporale, ea funcţionează mai degrabă drept criteriu iniţial de excludere a anumitor bărbaţi din categoria celor cu potenţial atractiv: de exemplu, la bărbaţii graşi, forma trunchiului nu mai are impact semnificativ asupra atractivităţii care le este atribuită de către femei (Swami şi Tovee, 2005), în timp ce pentru bărbaţii cu mase corporale sub această extremă, indicele lor de masă corporală devine un criteriu mult mai puţin important decât musculatura şi forma trunchiului.

„**Atractivitate şi societate** în final, merită menţionată legătura dintre aceste criterii ale atractivităţii fizice ancorate, în optica evoluţionistă, în procesul selecţiei naturale, pur biologice, şi caracteristicile societăţii din care fac parte cei care le aplică. Unele criterii sunt folosite universal, însă în forme diferite; un exemplu este cel al masei corporale: în societăţile tradiţionale – inclusiv în mediul rural al unor ţări dezvoltate ca Marea Britanie (Swami şi Tovee, 2005)

bărbaţii preferă femeile cu un indice mai mare al masei corporale, datorită asocierii; dintre aceasta şi statutul socioeconomic (doar cei privilegiaţi îşi permit suficiente resurse pentru a se „îndestula"), cu capacitatea de a rezista la eventuale penurii viitoare şi chiar cu feminitatea. Apoi, în societăţile moderne, puternic industrializate, valoarea informativă a acestor criterii este afectată de nutriţia de calitate şi de progresele medicinei, care diminuează pericolele genetice „anunţate" de trăsăturile fizice. Ca

urmare, populaţia acestor ţări pare să abandoneze treptat acele criterii care înainte permiteau aproximarea sănătăţii şi valorii genetice a potenţialilor parteneri. O ilustrare este faptul că atractivitatea fizică, în sensul de configuraţie optimă a acestor criterii, este mai valorizată în alegerea partenerului în societăţile cu rate mari ale parazitismului şi cu o stare mai proastă a sănătăţii publice decât în cele dezvoltate (Gangestad şi Buss, 1993). Totuşi, nu doar caracteristicile societate obiective contează aici, ci şi cele culturale. Motivul este acela că, aşa cum am văzut, frumuseţea fizică nu vizează doar alegerea partenerului, ci ea este inserată într-un sistem mai larg de semnificaţii şi practici sociale: putere, dominanţă, acces la resurse, raporturi între cele două sexe etc. Ca urmare, în societăţile dezvoltate, dar cu o cultură tradiţionalistă a rolurilor de gen, cum ar fi Japonia (Swami *et* al, 2006), aceste criterii fizice (în special masa şi forma corporală) au încă o mare importanţă în evaluarea potenţialilor parteneri.

*

Firește, este improbabil ca oamenii să abandoneze complet aceste caracteristici fizice în evaluarea atractivităţii altora. Mai mult, am putea afirma că rolul secund pe care ele îl capătă treptat este şi cel pe care i l-a rezervat, în realitate, selecţia naturală. Aşa cum am văzut, tendinţa iniţială a perspectivei evoluţioniste de a ataşa acestor criterii o valoare de semnal universal corectă despre trecutul, prezentul şi viitorul nostru, despre sănătatea şi calitatea noastră genetică a fost contrazisă de studiile ulterioare. Ca atare, pare a fi mai corectă o accepţie temperată a relaţiei dintre aparenţa fizică şi calităţile intrinseci importante pentru rolul de partener de cuplu. Ea pare a fi semnificativă

doar atunci când parametrii fizici se abat semnificativ de la optimul acestor criterii, ca în cazul asimetriilor vizibile, al feţelor foarte diferite de media populaţiei, al celor foarte puţin specifice sexului respectiv sau al anumitor caracteristici corporale lipsite de atractivitate. În rest, peste mediana acestor parametri, valoarea lor informativă este mult diminuată. Am putea interpreta această relevanţă restrânsă a criteriilor fizice drept un indicator al faptului că ele au, ca rost programat genetic în preferinţele noastre, mai degrabă un rol de filtru, de avertizare asupra riscurilor alegerii indivizilor cu o probabilitate crescută de a nu putea oferi beneficiile pe care le căutăm la partenerii noştri. Cu alte cuvinte, chiar dacă frumuseţea nu ne-ar spune, în realitate, nimic adevărat despre calităţile intrinseci ale acelei persoane, urâţenia ne-ar semnala defectele ei.

Referinţe bibliografice

Buss, D.M. (1989), „Sex differences în human mate preferences: Evolutionary hypotheses tested în 37 cultures", *Behavioral and Brain Sciences,* 12 (01), l-14.

Farkas, L.G. (1987), „Age-and sex-related changes în facial proportions", *Anthropometric Faciei Proportions in Medicine,* 29 – 56.

Fink, B., Penton-Voak, I. (2002), „Evolutionary psychology of facial attractiveness", *Current Directions in Psychological Science,* 11 (5), 154 – 158.

Fink, B., Neave, N., Seydel, H. (2007), „Male facial appearance signals physical strength to women", *American Journal of Human Biology,* 19 (1), 82 – 87.

m

Freese, J., Meland, S. (2002), „Seven tenths incorect: Heterogeneity and change in the waist-to-hip ratios of

Playboy centerfolds models and Miss America pageant winners", *Journal of Sex Research,* 39, 133 – 138.

Gangestad, S.W., Buss, D.M. (1993), „Pathogen prevalence and human mate preferences", *Ethology and Sociobiology,* 14 (2), 89 – 96.

Gangestad, S.W., Scheyd, G.J. (2005), „The evolution of human physical attractiveness", *Annu. Rev. Anthropol*., 34, 523 – 548.

Hill, K.R., Hurtado, A.M. (1996), *Ache Life History: The Ecology and Demography of a Foraging People,* Transaction Publishers.

Johnston, V.S. (2000), „Female facial beauty: The fertility hypothesis", *Pragmatics & Cognition*, 8 (1), 107 – 122.

Jones, B.C., Little, A.C., Boothroyd, L., Feinberg, D.R., Cornwell, R.E., Debruine, L.M., Davis, H.P. (2005), „Women's physical and psychological condition independently predict their preference for aparent health în faces", *Evolution and Human Behavior,* 26 (6), 451 – 457.

Langlois, J.H., Roggman, L.A. (1990), „Attractive faces are only average", *Psychological Science,* 1 (2), 115 – 121.

Langlois, J.H., Ritter, J.M., Roggman, L.A., Vaughn, L.S. (1991), „Facial diversity and infant preferences for attractive faces", *Developmental Psychology, 21*, 79 – 84.

Langlois, J.H., Kalakanis, L., Rubenstein, A.J., Larson, A., Hallam, M., Smoot, M. (2000), „Maxims or myths of beauty? A meta-analytic and teoretical review", *Psychological Bulletin,* 126 (3), 390.

Little, A.C., Mannion, H. (2006), „Viewing attractive or unattractive same-sex individuals changes self-rated attractiveness and face preferences în women", *Animal*

Behaviour, 72 (5), 981 – 987.

Little, A.C., Burt, D.M., Penton-Voak, I.S., Perrett, D.I. (2001), „Self-perceived attractiveness influences human female preferences for sexual dimorphism and symmetry în male faces", *Proceedings of the Royal Society of London B: Biological Sciences,* 268 (1462), 39 – 44.

O'Doherty, J., Winston, J., Critchley, H., Perrett, D., Burt, D.M., Dolan, R.J. (2003), „Beauty in a smile: The role of medial orbito-frontal cortex în facial attractiveness", *Neuropsychologia,* 41 (2), 147 – 155.

Olson, I.R., Marshuetz, C. (2005), „Facial attractiveness is appraised în a glance", *Emotion,* 5 (4), 498.

Pawlowski, B., Dunbar, R.I.M., Lipowicz, A. (2000), „Evolutionary fitness: Tall men have more reproductive succes", *Nature,* 403 (6766), 156 – 156.

Penton-Voak, I.S., Perrett, D.I. (2000), „Female preference formale faces changes cyclically: Further evidence", *Evolution and Human Behavior,* 21 (1), 39 – 48.

Penton-Voak, I.S., Jacobson, A., Trivers, R. (2004), „Populational differences în attractiveness judgements of male and female faces: Comparing British and Jamaican samples". *Evolution and Human Behavior,* 25 (6), 355 – 370.

Perrett, D.I., Burt, D.M., Penton-Voak, I.S., Lee, K.J., Rowland, D.A., Edwards, R. (1999), „Symmetry and human facial attractiveness". *Evolution and Human Behavior,* 20 (5), 295 – 307.

Peters, A. (2000), „Testosterone treatment is immunosuppressive în superb fairy-wrens, yet free-living males with high testosterone are more immunocompetent", *Proceedings of the Royal Society of London B: Biological Sciences,* 267 (1446), 883 – 889.

Rhodes, G. (2006), „The evolutionary psychology of facial beauty", *Annu. Rev. Psychol.,* 57, 199 – 226.

Roberts, S.C., Little, A.C. (2008), „Good genes, complementary genes and human mate preferences", *Genetica,* 132 (3), 309 – 321.

Scheib, J.E., Gangestad, S.W., Thomhill, R. (1999), „Facial attractiveness, symmetry and cues of good genes", *Proceedings of the Royal Society of London B: Biological Sciences,* 266 (1431), 1913 – 1917.

Swami, V., Tovee, M.J. (2005), „Female physical attractiveness în Britain and Malaysia: A cross-cultural study", *Body Image,* 2 (2), 115 – 128.

ATRACŢIA INTERPERSONALĂ ŞI INIŢIEREA RELAŢIILOR INTIME

Swami, V., Caprario, C., Tovee, M.J., Fumham, A. (2006), „Female physical attractiveness în Britain and Japan: A cross-cultural study, *European Journal of Personality,* 20 (1), 69 – 81.

Thomhill, R., Moller, A.R. (1997), „Developmental stability, disease and medicine", *Biological Reviews of the Cambridge Philosophical Society,* 72 (04), 497 – 548.

Thomhill, R., Gangestad, S.W., Miller, R., Scheyd, G., McCollough, J.K., Franklin, M. (2003), „Major histocompatibility complex genes, symmetry, and bodyscent attractiveness în men and women", *Behavioral Ecology*, 14 (5), 668 – 678.

Wass, R, Waldenström, U., Rossner, S., Hellberg, D. (1997), „An android body fat distribution in females împăirs the pregnancy rate of in vitro fertilization-embryo transfer", *Human Reproduction,* 12 (9), 2057 – 2060.

Zebrowitz, L.A., Rhodes, G. (2004), „Sensitivity to «bad

genes» and the anomalous face overgeneralization efect: Cue validity, cue utilization, and accuracy în judging intelligence and health", *Journal of Nonverbal Behavior,* 28 (3), 167 – 185.

Efectul „greu de cucerit".

Mana Nicoleta Turliuc

A

În relaţiile lipsite de implicare romantică, oamenii au tendinţa să simpatizeze persoanele de care sunt simpatizaţi, o astfel de reciprocitate apărând chiar şi atunci când întâlnim o persoană pentru prima dată şi pentru câteva minute. Unii autori au extins aceste constatări la preferinţele romantice, dar validitatea extensiei este neclară. De asemenea, *i* dacă în relaţiile stabile intimitatea se asociază pozitiv cu dorinţa sexuală, această asociere 1 nu se constată şi în etapa iniţială a relaţiilor romantice. Fenomenul „greu de cucerit" *(hard to get)* apare în numeroase zone socioculturale şi geografice, cultura populară indicând adesea faptul că oamenii caută constant sentimentul de împlinire şi că ei nu apreciază ceea ce obţin prea uşor şi se zbat pentru a obţine ceva mai greu de atins şi, prin urmare, mai valoros. Aceste surse întăresc stereotipul conform căruia bărbaţilor le place mai mult vânătoarea în sine decât capturarea „prăzii", iar o „pradă" uşoară nu va fi niciodată la fel de memorabilă precum una care a fost mai greu de cucerit. Se sugerează astfel că bărbaţii sunt mai puternic atraşi de o persoană care este sau pare a fi mai greu de cucerit, percepută (temporar) ca indisponibilă. Efectul „greu de cucerit" sporeşte dezirabilitatea şi atractivitatea potenţialului partener romantic. Ideea lui Darwin privind importanţa conduitei indivizilor care se lasă greu cuceriţi a fost neglijată în mare măsură atât în psihologia socială, cât şi

în cea evoluţionistă. Deşi fenomenul a fost semnalat din cele mai vechi timpuri, el nu a fost studiat empiric până în anii ’70. În ciuda numărului destul de mare de studii dedicate acestui efect în ultimele decenii, multe demersuri empirice au validat parţial existenţa lui, cercetători importanţi sugerând faptul că ar trebui respins sau acceptat doar într-o formă modificată, nuanţată.

„Fructul oprit” şi percepţia inaccesibilităţii temporare

Oamenii îşi doresc să obţină ceea ce nu au încă, ceea ce este mai greu accesibil (de exemplu, fructul oprit). Transpusă în planul conduitei sexuale, această strategie este cunoscută sub denumirea de *efectul „greu de cucerit”.* El a fost prezent în numeroase culturi şi semnalat în multe surse din Antichitate şi până în prezent. Spre exemplu, Socrate a sfătuit o hetairă (o curtezană) cum să îşi câştige prietenii şi să fie influentă spunându-i: „… lasă-te greu de cucerit… Ei îţi vor aprecia favorurile mai mult dacă vei aştepta până ţi le vor cere. Cea mai dulce carne e servită înainte ca cineva să îşi fi dorit să mănânce ceva acru… Aceleaşi daruri înseamnă mult mai mult pentru cel ce le primeşte dacă sunt oferite atunci când şi le doreşte” (Xenofon, *apud* Walster, Walster şi Berscheid, 1971,. p. 73). În *Kama Sutra* se sugerează că iubiţii nu ar trebui să îşi exteriorizeze afecţiunea prea repede. Cultura populară susţine şi astăzi faptul că majoritatea bărbaţilor sunt de părere că o femeie greu de cucerit este o femeie pe care merită să o păstreze pentru mai mult timp. De regulă, bărbaţilor le plac provocările şi psihologia inversă: ce nu-i al tău, vrei să ai, ce vrei să ai, ţi se refuză, cine te refuză merită, deci insişti. Cu alte cuvinte, mentalul colectiv universal pare

să opereze cu stereotipul conform căruia: „Bărbaţii sunt atraşi de femeile care par a fi greu de cucerit, dar care manifestă interes pentru ei". Pe numeroase site-uri destinate tinerelor, acestea sunt sfătuite să se lase greu de cucerit folosind diferite trucuri (de exemplu, să nu răspundă cu promptitudine la mesaje, să nu accepte imediat întâlnirile propuse în ultimul moment, să nu se arate nerăbdătoare să se întâlnească cu partenerul potenţial etc.). Într-un ghid cu sfaturi pentru cucerirea partenerului, la întrebarea: „Când ar trebui o femeie să joace rolul cuiva greu de cucerit?", Mimi Tanner (2008) sugera: de îndată ce întâlneşte un bărbat care o interesează, când nu a primit încă atenţia lui, când el o ignoră, când romantismul a început puternic, dar apoi s-a schimbat şi nu ştie de ce, când relaţia stagnează, când a fost împreună cu partenerul ei timp de mai mulţi ani, dar relaţia nu mai evoluează în direcţia angajamentului etc.

Fenomenul sugerează faptul că oamenii sunt mai puternic atraşi de o persoană care este sau pare a fi greu de cucerit, care este percepută ca fiind momentan indisponibilă. Efectul „greu de cucerit" sugerează că oamenii sunt atraşi de potenţiali parteneri care sunt selectivi în alegerea partenerului lor (Matthews, Rosenfield şi Stephan, 1979; Walster *et al,* 1973). El este o strategie de alegere a partenerului intim pe care unii oameni tind să o adopte pentru a-şi spori atractivitatea (Jonason şi Li, 2013; Eastwick *et al,* 2007). Efectul sporeşte atractivitatea partenerului potenţial şi dezirabilitatea sa socială, aidoma tentaţiei pe care fructul oprit/interzis reuşeşte să o amplifice. Efectul „greu de cucerit" este o strategie specifică de alegere a partenerului care poate fi asociată cu o gamă mai largă de strategii de împerechere (Buss şi Schmitt,

1993), ce poate fi utilizată în grade diferite, de către persoane diferite. Este vorba despre o strategie care poate să reflecte modularea percepţiei disponibilităţii cuiva pentru a facilita o strategie de împerechere care să conducă la obţinerea celui mai bun partener pe care o persoană îl poate avea (Jonason şi Li, 2013).

Potrivit lui Reysen şi Katzarska-Miller (2013), motivul pentru care unii oameni se lasă greu de cucerit ar putea avea mai multe explicaţii: 1. ei tind să fie mai atraşi de persoanele (greu de cucerit) care au dorinţe romantice doar pentru ei şi nu pentru mai mulţi potenţiali parteneri (aşa cum demonstrează Eastwicket şi colaboratorii săi, 2007). Cu alte cuvinte, oamenii suni atraşi de potenţialii parteneri care sunt selectivi în oferirea reciprocităţii atracţiei; 2. incertitudinea cu privire la atracţia celuilalt duce la creşterea gândurilor cu „privire la cealaltă persoană şi, ulterior, la o mai mare atracţie (Whitchurch, Wilson şi Church, 2011); 3. reciprocitatea atracţiei poate acţiona ca un semnal trimis partenerului potenţial cu privire la dificultatea atingerii obiectivului excitării emoţionale/afective (Brehm, 1999). Adăugăm aici o a patra explicaţie pertinentă, ţinând de psihologia evoluţionistă, care sugerează că pentru femei relaţiile sexuale comportă riscuri şi costuri mai mari decât pentru un bărbat, fapt care explică atât preferinţa lor pentru un partener mai puţin disponibil, cât şi tendinţa lor de a se lăsa mai greu cucerite.

Ambele sexe îşi pot dori parteneri care au o disponibilitate limitată şi care ar fi dispuşi să investească (de exemplu, timp şi bani) mai mult decât ei în relaţie. Dar, deoarece riscurile pe care şi le asumă femeile în relaţiile lor intime nu depind de durata relaţiei, disponibilitatea

bărbaţilor afectează în aceeaşi măsură deciziile pe care femeile le iau în relaţiile lor pe termen scurt şi pe termen lung (Haselton şi Buss, 2000), Mai exact, comparativ cu bărbaţii, femeile tind să exprime o preferinţă mai puternică pentru un potenţial partener inaccesibil. Invers, pentru că bărbaţii au mai multe beneficii reproductive de pe urma relaţiilor sexuale pe termen scurt (Buss şi Schmitt, 1993), este posibil ca ei să fie mai sensibili la indiciile unor posibile viitoare raporturi sexuale. Practic, bărbaţii au evoluat, preferând indiciile exclusivităţii sexuale (de exemplu, castitatea) în relaţiile pe termen lung şi indiciile accesului facil şi puţin costisitor în cazul relaţiilor pe termen scurt (Buss şi Schmitt, 1993). Femeile, în schimb, pot avea o aversiune faţă de bărbaţii care sunt deosebit de disponibili, deoarece acest lucru sugerează că ei se pot retrage şi ieşi uşor din relaţie, mai degrabă decât să investească. De aceea, indiferent de tipul relaţiei, ele tind să aleagă bărbaţii care au o disponibilitate limitată, pentru a minimiza riscul de abandon.

De asemenea, femeile se pot lăsa mai greu cucerite pentru a minimaliza unele riscuri. Disponibilitatea limitată a femeilor poate acţiona ca un mecanism de filtrare care să îi excludă pe cei interesaţi doar de o relaţie sexuală ocazională (Buss şi Schmitt, 1993). Fiind mai puţin disponibilă, o femeie îşi poate spori valoarea percepută şi, prin urmare, îi poate induce bărbatului şi poate obţine mai mult angajament şi mai multe investiţii în ea. Astfel, este posibil ca femeile să adopte conduite care să diminueze resursele partenerilor lor, mai mult decât bărbaţii. Cercetări privind standardul dublu sexual sugerează că, prin disponibilitatea limitată, femeile îşi pot spori atractivitatea (Jonason şi Li, 2013).

Dimpotrivă, bărbaţii care joacă rolul cuiva greu de cucerit pot plăti costuri mai mari decât femeile, prin pierderea oportunităţii de a întreţine raporturi sexuale şi de a-şi transmite materialul genetic generaţiilor următoare. În aceste condiţii, femeile ar fi mai dispuse decât bărbaţii să se lase greu de cucerit (Jonason şi Li, 2013).

Explicaţii alternative

Din cauza limitelor teoretice şi metodologice existente în cercetarea fenomenului „greu de cucerit" şi a interferenţelor lor puternice există încă un consens scăzut asupra a ceea ce este, dacă funcţionează şi, dacă da, cum şi de ce funcţionează acest efect. Câteva teorii invocate de diferiţi cercetători pentru a explica efectul ar fi următoarele (Walster *et al,* 1971; Eastwick *et al*, 2007; Jonason şi Li, 2013):

Teoria disonanţei cognitive Persoana care se lasă greu cucerită îşi obligă admiratorul să depună mai mult efort în urmărirea ei decât ar fi cazul în mod normal. O modalitate prin care admiratorul îşi poate justifica investiţia prea mare în timp şi efort este preamărirea femeii greu de cucerit.

Teoria învăţării. Prin aşteptarea momentului în care admiratorul atinge un nivel ridicat al dorinţei sexuale, prin amplificarea stării sale de excitabilitate, introducerea unei frustrări temporare şi recompensarea sa finală, femeia greu de cucerit poate maximiza impactul recompenselor pe care le oferă.

Teoria percepţiei sociale. Persoanele utilizează informaţii cu privire la o trăsătură a altcuiva ca pe un indicator al celorlalte trăsături caracteristice ale sale. De asemenea, o persoană poate afla că un partener mai dezirabil social este mai greu de cucerit decât un partener

indezirabil. Astfel, conceptele „greu de cucerit" şi „dezirabil social" tind să

ATRACŢIA INTERPERSONALĂ ŞI INIŢIEREA RELAŢIILOR INTIME f

e asocieze. Dacă teoriile anterioare sugerau că persoana care se lasă greu cucerită influ*l* înţează doar comportamentul admiratorului, teoria percepţiei sociale susţine că persoana I greu de cucerit devine dezirabilă social pentru orice observator (Walster *et al*, 1973). f *Teoria intensităţii emoţiei şi motivaţiei* (Brehm, 1999). Teoria postulează că afectele} şi dispoziţiile sunt stări motivaţionale care impulsionează comportamentul spre un I scop, iar intensitatea emoţiei depinde de dificultatea de a obţine acel scop. Atunci? când obiectivele cuiva sunt inhibate (descurajate), intensitatea emoţiei (şi a motivaţiei t aferente) interacţionează cu magnitudinea descurajării, în cazul în care descurajările I sunt prezente în mică măsură, intensitatea emoţiilor este redusă ca urmare a efortului f scăzut necesar pentru atingerea obiectivului. Dacă descurajarea atinge un nivel model rat, intensitatea emoţiei creşte la punctul în care efortul necesar atingerii scopului I devine egal cu importanţa scopului. În fine, dacă gradul de descurajare creşte, intern} sitatea emoţiei şi motivaţia aferentă vor scădea deoarece scopul apare de neatins. În I acord cu această teorie mai puţin cunoscută, Wright şi Contrada (1986) au variat I selectivitatea partenerului potenţial (nonselectiv, moderat selectiv, extrem de selectiv)! şi au constatat că mai ales bărbaţii preferă să se întâlnească cu un potenţial partener moderat de selectiv în alegerile lui, în comparaţie cu nonselectivii sau cu cei prea selectivi. Rezultatele arată faptul că atracţia interpersonală este

maximă atunci când factorul de descurajare în atingerea obiectivului este moderat, în comparaţie cu valorile sale mai scăzute sau mai ridicate.

Modelul relaţiilor sociale (Kenny, 1994). Modelul face distincţie între doi indicatori corelaţionali independenţi ai reciprocităţii: reciprocitatea diadică, referitoare la simpatia reciprocă sau gradul în care atracţia este împărtăşită între două persoane, şi reciprocitatea generală sau tendinţa de a simpatiza alte persoane, în general. Kenny (1994) indica faptul că analiza corelaţiilor simpatiei nonromantice demonstrează atât reciprocitatea diadică pozitivă, cât şi reciprocitatea generalizată pozitivă. În cadru romantic, reciprocitatea s-ar dovedi mai nuanţată, corelaţia reciprocităţii diadice tinzând să fie pozitivă, în timp ce corelaţia reciprocităţii generalizate ar tinde să fie negativă (Eastwick *et al,* 2007).

Psihologia evoluţionistă. Pe fundalul acestei teorii s-a susţinut că ambele sexe îşi doresc un partener de bună calitate, care să fie dispus să se angajeze în relaţie (Buss şi Schmitt, 1993). Accesibilitatea limitată poate semnala potenţialilor parteneri că o persoană are următoarele caracteristici: 1. prezintă un risc mai redus de a dezerta din parteneriat; 2. este mai puţin probabil să fie infidelă; 3. este puţin probabil şi aducă în cuplu boli cu transmitere sexuală; 4. are mai puţini foşti parteneri periculoşi; şi *5* are o reputaţie socială mai bună. Prin urmare, ambele sexe pot dori un partener mai greu accesibil, care prezintă o disponibilitate redusă de a intra în relaţie. Psihologă evoluţionistă nu explică prea mult efectul „greu de cucerit". Modelele economice dezvoltate în cadrul ei susţin însă faptul că, atunci când un „produs" e rar sau greu de obţinut,

oamenii îl percep ca fiind mai valoros decât atunci când „produsul" este uşor accesibil sau uşor de obţinut (Jonason şi Li, 2013). Efectul „greu de cucerit* poate să apară ca urmare a creării impresiei disponibilităţii limitate în mintea celui care percepe partenerul ca fiind greu de cucerit, fapt care determină creşterea doriţi tei pentru acel partener. Percepţiile oamenilor dictează acţiunile şi deciziile lor, percepţia disponibilităţii unui partener potenţial diminuând atractivitatea acestuia. Îc concluzie, teoriile şi modelele teoretice nu oferă încă explicaţii suficient de convingătoare ale acestui fenomen.

Progresul înţelegerii fenomenului a fost îngreunat şi de o serie de limite de ordin metodologic. Efectul a fost studiat cu ajutorul modelelor proximale (care încearcă să răspundă la întrebarea: *cum apare/cum se produce acest efect?)* şi mai puţin cu ajutorul modelelor finale (centrate pe răspunsul la întrebarea: *de ce apare acest efect?)*. În explicarea acestui femomen au fost utilizate mai multe căi metodologice, printre care analiza: 1. gradului în care bărbaţii doresc femeile care nu sunt disponibile pentru alţii, dar sunt interesate de ei (Walster *et al,* 1973); 2. simpatiei reciproce (Eastwick *et al...* 2007); 3. efectului asupra persoanelor de sex feminin a informaţiei că o ţintă de sex masculin este foarte mult sau mediu atrasă de ele (Whitchurch, Wilson şi Gilbert, 2011); 4. efectului instruirii persoanelor de sex feminin să reacţioneze prin menţinerea distanţei pentru a evalua sporirea atractivităţii lor (Wright *et al,* 1992), pornind de la premisa conform căreia *bărbaţii răspund la distanţă, nu la cuvinte.* O limită a acestor cercetări vizează faptul că au fost studiaţi ca participanţi sau ţinte doar

reprezentanţii unuia dintre sexe (de exemplu, Walster *et al,* 1973; Whitchurch, Wilson şi Gilbert, 2011), diferenţele dintre sexe fiind astfel imposibil de analizat. O altă limită ţine de variabila temporală, cercetările anterioare examinând doar probabilitatea participanţilor de a ieşi la o primă/singură întâlnire cu un partener potenţial (Matthews, Rosenfield şi Stephan, 1979; Walster *et al,* 1973). Aspectul duratei relaţiei a fost în acest context sistematic ignorat. În plus, cercetările empirice au implicat utilizarea unor instrumente care permit măsurarea caracteristicilor individuale ale partenerilor, în loc să se evalueze şi aspectele diadice. În studiul impactului efectului „greu de cucerit" asupra relaţiilor intime, accentul va trebui pus tot mai mult pe studierea diadelor persistente în timp şi pe luarea în considerare a interdependenţei partenerilor.

Experimentele de laborator

Primele studii empirice care au urmărit să evidenţieze existenţa sau nu a acestui fenomen au fost realizate în condiţii de laborator începând din anii '70. Unele dintre primele date corelaţionale indicaseră faptul că persoanele care exprimă o mare nevoie de afecţiune nu sunt bine văzute (Walster *et al,* 1971). În două experimente concepute de Walster, Walster şi Berscheid (1971), autorii au presupus că adolescenţii vor considera băieţii sau fetele „greu de cucerit" mai dezirabili social decât adolescenţii a căror afecţiune e uşor de obţinut. Rezultatele au fost însă diferite de aşteptări. Cu cât o persoană exprimă mai mult interes romantic faţă de un partener, cu atât ea va fi considerată mai dezirabilă social de către acesta. Inaccesibilitatea sau reţinerea nu sunt apreciate. Studiile au tins să confirme misterotip opus efectului greu de obţinut: „Tuturor le plac îndrăgostiţii".

Lyons, Walster şi Walster (1971) au verificat într-un experiment de laborator dacă bărbaţii preferă femeile mai greu de cucerit. Femeile au fost angajate ca experimentatori şi instruite să răspundă invitaţiei la o întâlnire printr-un program computerizat de căutare a partenerului astfel: jumătate dintre ele trebuiau să se gândească şi să îşi reţină răspunsul favorabil timp de 3 secunde (constituind categoria „greu de cucerit") şi o altă jumătate să răspundă imediat (constituind categoria „uşor de cucerit"). Rezultatele nu au indicat diferenţe semnificative între gradul în care bărbaţilor le-au plăcut cele două tipuri de partenere, probabil datorită Opului mult prea scurt utilizat în cazul categoriei „greu de cucerit".

Ulterior, Walster şi colaboratorii săi (1973) au publicat o serie de şase experimente concepute pentru a testa ipoteza că femeile „greu de cucerit" sunt romantic mai atractive №ru bărbaţi decât cele uşor accesibile. Primele cinci experimente nu au reuşit să

— Ţ i f *ţ:* \ i vr r; e; [j T f 1

PfiâfUTile – fs! BOL03 lfi I

demonstreze clar existenţa acestui fenomen. Într-un studiu, de exemplu, femeile care au refuzat iniţial o întâlnire înainte de a o accepta ulterior nu au fost percepute ca fiind mai atractive sau mai puţin atractive decât cele care au acceptat invitaţia din start. După primele cinci eşecuri, Walster şi colaboratorii săi (1973) au recunoscut că există de fapt {două moduri distincte în care un bărbat se poate gândi la o femeie ca fiind „greu de {cucerit": 1. cât de greu este pentru el să o cucerească; şi 2. cât de greu este pentru alţi oameni să o cucerească. Ei au emis ipoteza că bărbaţii ar fi mai atraşi de partenere care \ sunt foarte selective şi greu

de cucerit, care le sunt lor uşor accesibile, dar greu de cruce{rit de alţii. De altfel, autorii au insistat şi pe ideea că oamenii pot pierde din statutul lor social, din atractivitate şi dezirabilitate socială dacă îşi exprimă prea devreme interesul romantic faţă de cineva. Unor persoane care au acceptat să participe la un studiu li s-a cerut să îşi reamintească experienţa ultimei îndrăgostiri; oamenii au raportat adesea că au aflat de afecţiunea partenerei/partenerului cu foarte puţin timp înainte de a dezvolta sentimente pasionale faţă de ea/el (Aron *et* al, 1989).

Reysen şi Katzarska-Miller (2013) au realizat două experimente cu scopul de a studia efectul gradului de reciprocitate al atracţiei asupra evaluării gradului de atracţie resimţit faţă de un potenţial partener romantic. În cadrul primului studiu, participanţii au indicat o intensitate mai mare a atracţiei în cazul descurajării nespecificate (control) şi în condiţia moderată de descurajare (reciprocitatea atracţiei timp de trei zile pe săptămână) şi au raportat mai puţină atracţie în condiţia moderată comparativ cu starea de reciprocitate scăzută (reciprocitatea atracţiei timp de o zi pe săptămână). În cel de-al doilea studiu, afişarea reciprocităţii atracţiei unui potenţial partener a acţionat ca un factor de descurajare a intensităţii atracţiei participanţilor faţă de partenerul potenţial.

Din păcate, studiile de laborator folosesc de regulă studenţi şi rezultatele nu pot fi generalizate la întreaga populaţie. De asemenea, multe dintre studiile sintetizate aici au încercat să explice rezultatele obţinute prin intermediul unei singure teorii explicative, când în realitate explicaţiile

alternative ar fi mult mai adecvate.

Contexte romantice din lumea reală

Cercetările recente ale lui Eastwick şi ale colaboratorilor să-i (2007) au căutat să extindă studiul efectului „greu de cucerit" dincolo de laborator. Ei au folosit procedura întâlnirilor de scurtă durată *(speed dating*) pentru a verifica dacă oamenii sunt atraşi de alte persoane care sunt în mod selectiv greu de cucerit, în mod constant greu de cucerit sau ambele. Bărbaţi şi femei, participanţii au completat un chestionar scurt după fiecare dintre cele 12 scurte întâlniri, indicând gradul în care au experimentat dorinţa romantică pentru – partener. Autorii au obţinut două rezultate mai importante (Eastwick *et al,* 2007): 1. atunci când cineva a perceput un partener ca fiind mai atractiv decât ceilalţi, partenerul a tins să răspundă la fel. Această descoperire este în concordanţă cu ideea bine validată conform căreia oamenii sunt atraşi de alte persoane cărora le place în mod selectiv ei; 2. atunci când o persoană a avut tendinţa de a găsi toţi partenerii atractivi, aceştia nu au avut tendinţa de a o considera atractivă. Această descoperire este în concordanţă cu ideea că oamenii nu sunt atraşi de cei care sunt accesibili tuturor şi uşor de cucerit; în schimb, ei preferi pe cineva care este în general greu de cucerit. Studiul sugerează că cei care sunt constant greu de cucerit ar putea fi mai atractivi şi mai dezirabili, dar selectivitatea mare a pet* soanei percepute ca inaccesibilă şi preferinţa ei pentru un anumit partener va spori gradul în care acel partener îi va răspunde în mod similar (Eastwick *et* al, 2007).

Mai recent, Jonason şi Li (2013) au publicat o cercetare incluzând patru studii distincte care au analizat diferenţele individuale asociate efectului „greu de cucerit". În primele

două studii au fost analizate tacticile, corelatele, motivele şi consecinţele potenţiale ale adoptării rolului unei persoane greu de cucerit. În studiile 3 şi 4 a fost manipulată frecvenţa cu care potenţialii parteneri ies la o întâlnire cu o persoană nou-întâlnită şi examinează interesul persoanelor pentru potenţiali parteneri romantici sau parteneri sexuali ocazionali. Primul studiu a demonstrat că femeile au adoptat mai multe tactici cu intenţia de a se lăsa mai greu cucerite, comparativ cu bărbaţii. În studiul al doilea au fost analizate motivele pentru care oamenii se lasă mai greu de cucerit şi modul în care se asociază trăsăturile de personalitate acestor motive. Motivele principale, legate de creşterea atractivităţii, nu diferă în funcţie de genul subiecţilor. Oamenii care sunt manipulativi (scoruri mari la machiavelism) şi au o valoare mai mare (valoarea autoraportată ca partener) s-au lăsat mai greu de cucerit. În cel de-al treilea studiu, s-a demonstrat că funcţia de distribuţie a dorinţei persoanelor de a avea/accepta un partener romantic cu o disponibilitate limitată într-o relaţie serioasă are forma de *U* inversat. Bărbaţii îşi doresc pentru o relaţie serioasă un partener cu o disponibilitate mai redusă decât şi-au dorit femeile, în timp ce femeile şi-au dorit mai frecvent aceeaşi pereche pentru relaţia serioasă şi pentru sexul ocazional, comparativ cu bărbaţii. Acest lucru scoate în evidenţă asimetriile psihologice şi ale comportamentelor sexuale ale femeilor şi bărbaţilor. În fine, în ultimul studiu, autorii indică faptul că valoarea crescută a fost asociată cu oferta limitată. Conform teoriei reactanţei, privarea unei opţiuni sexuale o face să devină mai atractivă. De asemenea, studiul a demonstrat că, cu cât este cineva mai indisponibil, cu atât vor fi mai mulţi parteneri dispuşi să investească în

relaţia cu acea persoană.

Wright, Tot şi Brehm (1984) au cerut participanţilor de sex masculin să evalueze atractivitatea unui potenţial partener de laborator, după ce au fost informaţi că pentru a lucra cu persoana dorită ar trebui să treacă un test de memorie care a variat în dificultate (uşor, moderat dificil, greu). Participanţii au evaluat asistentul de sex feminin ca fiind mai atractiv atunci când testul a fost moderat dificil în comparaţie cu cel uşor şi cel greu. Miron, Knepfel şi Parkinson (2009) au manipulat importanţa defectelor partenerului romantic şi au constatat că varierea importanţei defectelor acestuia poate influenţa intensitatea atracţiei romantice faţă de el.

Rezultate contradictorii? Efectul receptivităţii asupra întâlnirilor romantice

Receptivitatea este un comportament-cheie în construirea intimităţii, care poate semnala potenţialilor parteneri că o persoană înţelege gândurile, valorile şi sprijină aspectele importante ale concepţiei despre sine a partenerului, fiind dispusă să investească resurse în relaţia cu acesta (Birnbaum şi Reis, 2012). Dacă în relaţiile stabile intimitatea se asociază pozitiv cu dorinţa sexuală, acest lucru nu este neapărat valabil şi în cazul primelor întâlniri, deoarece un astfel de context poate provoca obiective diferite (de exemplu, urmărirea unei oportunităţi pe termen scurt sau pe termen lung; Birnbaum *et* al, 2014). Nu este clar dacă responsivitatea ridicată stimulează interesul sexual la primele întâlniri romantice. De altfel, nu toţi oamenii percep o nouă cunoştinţă care îşi doreşte să le fie apropiată în acelaşi fel. Într-un studiu, exprimarea intimităţii unui potenţial partener a fost considerată dezirabilă de către

bărbaţi, dar nu şi de către femei (Birnbaum şi Reis, 2012).

Primele întâlniri constituie o situaţie interpersonală ambiguă în care se cunosc puţine i lucruri despre celălalt. În astfel de situaţii, normele tradiţionale cu privire la modul în care bărbaţii şi femeile ar trebui să se poarte pot oferi un cadru familiar care să permită interpretarea corectă a comportamentului, reducerea incertitudinii şi anxietăţii (Eaton şi Rose, 2011). Într-adevăr, deşi comportamentul tipic din cadrul întâlnirilor romantice s-a schimbat de-a lungul timpului, aşteptările privind conduita stereotipă de gen persistă. Oamenii se aşteaptă şi astăzi ca femeile să fie mai orientate spre ceilalţi, mai grijulii şi mai preocupate de alţii decât sunt bărbaţii. Şi invers, se aşteaptă ca bărbaţii să fie mai centraţi pe activităţi, competitivi, să preia controlul asupra întâlnirilor romantice (de exemplu, să iniţieze o întâlnire şi să îşi asume costurile ei; Eaton şi Rose, 2011). Dat fiind faptul că întâlnirile romantice iniţiale pot consolida punctele de vedere stereotipe cu privire la comportamentul bărbaţilor şi femeilor, percepţia unui potenţial partener de sex opus receptiv ar trebui să fie în acord cu stereotipurile de gen şi să ghideze reacţiile şi dorinţele emoţionale ale oamenilor (de exemplu, Eagly, Eastwick şi Johannesen-Schmidt, 2009). Aceste percepţii şi preferinţe pot fi, de asemenea, determinate de forţe evolutive care au modelat femeile să prefere partenerii activi, competitivi, capabili să le întreţină, iar bărbaţii să prefere partenere centrate pe grija faţă de ei şi pe relaţie (de exemplu, Buss şi Schmitt, 1993).

Contrar efectului „greu de cucerit", Birnbaum şi colaboratorii săi (2014) au emis ipoteza că oamenii ar percepe o femeie sensibilă şi responsivă ca fiind mai conformistă la normele de gen feminin decât cea

nonresponsivă. Prin urmare, femeia receptivă ar putea fi considerată şi mai atractivă din punct de vedere sexual, din moment ce există o tendinţă a bărbaţilor de a supraestima interesul sexual al femeilor în scopul de a nu rata oportunitatea unui potenţial act reproductiv (de exemplu, Haselton şi Buss, 2000). Femeile, prin comparaţie, ar percepe bărbaţii mai responsivi şi sensibili ca fiind mai puţin masculini şi atractivi sexual decât bărbaţii mai puţin sensibili. În cele trei studii concepute pentru testarea ipotezelor, participanţii au discutat un eveniment negativ recent cu un partener nefamiliar de sex opus şi apoi au evaluat gradul în care partenerul i-a ascultat şi înţeles în timpul interacţiunii. Participanţii au evaluat la această persoană şi masculinitatea/feminitatea şi atractivitatea sexuală. Rezultatele au relevat faptul că, în contextul primelor întâlniri romantice, responsivitatea partenerului potenţial este „genizată" şi considerată ca fiind feminină, cel puţin de către bărbaţi; prin urmare, responsivitatea are un efect diferit asupra percepţiei bărbaţilor şi femeilor cu privire la atractivitatea partenerului (Birnbaum *et al,* 2014). Primul studiu a arătat că bărbaţii, dar nu şi femeile, au perceput receptivitatea unui străin ca fiind mai tipică genului său şi, prin urmare, au raportat o mai mare atractivitate sexuală. Cel de-al doilea studiu a indicat faptul că bărbaţii asociază receptivitatea partenerei cu atractivitatea ei sexuală, deoarece semnifică o feminitate ridicată. Al treilea studiu a extins rezultatele celui de-al doilea studiu, demoil, ştrand că reactivitatea efectivă a partenerei a condus bărbaţii la perceperea sa ca fiind mai feminină şi, în consecinţă, la a se simţi mai excitaţi sexual. Excitarea sexuală a fost mai departe asociată pozitiv cu

percepţia atractivităţii partenerei şi cu dorinţa de a avea o relaţie pe termen lung cu partenera potenţială. Contrar efectului „greu de cucerit", aceste concluzii implică faptul că un partener receptiv va fi dorit sexual în funcţie de semnificaţia acordată receptivităţii într-un anumit context. La primele întâlniri romantice, < deoarece oamenii au puţine cunoştinţe despre partener, ei tind să se bazeze mult pe scripturi culturale convenţionale cu privire la modul în care femeile şi bărbaţii ar trebui să se comporte unii faţă de ceilalţi (Birnbaum *et al,* 2014). Femeile mai sensibile şi mai responsive apar ca fiind mai atractive deoarece aceste trăsături sunt evaluate ca feminine, şi; nu cele care se lasă greu de cucerit, care sunt mai puţin responsive.

*

Deşi factorii care determină persoanele-ţintă să fie greu de cucerit – studiaţi de psihologi – variază foarte mult (de la imixtiunea exagerată parentală la respectarea termenelor-limită, de la sarcinile dificil de îndeplinit la eşecul subiecţilor-ţintă de a ajunge la un experiment şi reticenţă din partea ţintei de a accepta o întâlnire romantică cu cineva), în această sinteză teoretică, ne-am concentrat asupra selectivităţii persoanei în alegerea partenerului în cadrul primelor întâlniri romantice. Deocamdată, studiile tind să producă rezultate contradictorii cu privire la acest efect, dovezile preliminare din cercetările asupra unor prime întâlniri de scurtă durată reale sugerând că poate fi un dram de adevăr în ideea că persoanele care se lasă greu cucerite în general sunt considerate mai atractive, în general, studiile de laborator şi cele asupra primei întâlniri de scurtă durată furnizează dovezi că oamenii tind să fie atraşi de partenerii selectiv greu de cucerit, care sunt atraşi

doar de ei. Apariţia efectului într-o interacţiune de doar patru minute – guvernată de preocupări puternice în direcţia dezirabilităţii sociale şi de normele conversaţionale – i sugerează că oamenii posedă o capacitate impresionantă de a evalua adecvat subtilităţile atracţiei romantice (Eastwick *et al,* 2007). De asemenea, selectivitatea medie este mai atractivă decât nivelurile ei foarte ridicate sau foarte scăzute (Reysen şi Katzarska-Miller, 2013). Important este faptul că nevoia de a te simţi special sau unic ar putea fi o motivaţie generală care se menţine de-a lungul întregii vieţi sociale a oamenilor. Importanţa acestei nevoi este cu siguranţă mai pronunţată în relaţiile intime şi prieteniile stabile.

Referinţe bibliografice

Aron, A., Dutton, D.G., Aron, E.N., Iverson, A. (1989), „Experiences of falling în love", *Journal of Social and Personal Relationships,* 6, 243 – 257.

Birnbaum, G.E., Reis, H.T. (2012), „When does responsiveness pique sexual interest? Attachment and sexual desire în iniţial acquaintanceships", *Personality and Social Psychology Bulletin,* 38, 946 – 958.

Birnbaum, G.E., Ein-Dor, T., Reis, H.T, Segal, N. (2014), „Why de men prefer nice women? Gender typicality mediates the efect of responsiveness on perceived attractiveness în iniţial [acquaintanceships", *Personality and Social Psychology Bulletin,* l-13, DOI:

[10.1177/0146167214543879.

Brehm, J.W. (1999). „The intensity of emotion", *Personality and Social Psychology Review,* 3, 2 – 22.

Busş, D.M., Schmitt, D.P. (1993), „Sexual strategies theory: An evolutionary perspective on human mating",

Psychological Review, 100, 204 – 232.

Eagly, A.H., Eastwick, RW, Johannesen-Schmidt, M.C. (2009), „Possible selves în marital roles: The impact of the anticipated division of labor on the mate preferences of women and men", *Personality and Social Psychology Bulletin,* 35, 403 – 414.

Eastwick, P.W., Finkel, E.J., Mochon, D., Ariely, D. (2007), „Selective versus unselective romantic desire: Not all reciprocity is created equal", *Psychological Science,* 18, 317 – 319.

Eaton, A.A., Rose, S. (2011), „Has dating become more egalitarian? A 35 year review using sex roles", *Sex Roles,* 64, 843 – 862.

Finkenauer, C., Engels, R.C.M.E., Branje, S.J.T., Meeus, W. (2004), „Disclosure and relationship satisfaction in families", *Journal of Marriage and Family,* 66, 195 – 209.

Haselton, M.G., Buss, D.M. (2000), „Error management theory: A new perspective on biases în cross-sex mind reading", *Journal of Personality and Social Psychology,* 78, 81 – 91.

Kenny, D.A. (1994), *Interpersonal Perception: A Social Relations Analysis*, Guilford, New York.

Jonason, P.K., Li, N.P. (2013), „Playing hard-to-get: Manipulating one's perceived availability as a mate", *European Journal of Personality*, 27 (5), 458 – 469.

Lyons, J., Walster, E., Walster, G.W. (1971), *Plaing Hard-to-Get: An Eluzive Phenomenon*, University of Wisconsin, Madison.

Matthews, K.A., Rosenfield, D., Stephan, W.G. (1979), „Playing hard-to-get: A two-determinant model", *journal of Research în Personality,* 13, 234 – 244.

Miron, A.M., Knepfel, D., Parkinson, S.K. (2009), „The surprising efect of partner flaws and qualities on romantic affect", *Motivation and Emotion*, 33, 261 – 276, DOI; 10.1007/ s 11031 – 009 – 9138 – 0.

Reysen, S., Katzarska-Miller, I. (2013), „Playing moderately hard to get: An application of Brehm's Emotion Intensity Theory", *Interpersona. An International Journal on Personal Relationships,* 7 (2), 260 – 271, DOI: 10.5964/ijpr. v7 i2.128.

Tanner, M. (2008), *Hard to Get; The Tuneless Art of Conquering His Heart. Mini Guide,* www.hardtoget.com.

Walster, E., Walster, G.W., Berscheid, E (1971), „The efficacy of playing hard to get", *The Journal of Experimental Education,* 39 (3), 73 – 77.

Walster, E., Walster, G.W., Piliavin, J., Schmidt, L. (1973), „«Playing hard to get»: Understanding an eluzive phenomenon", *Journal of Personality and Social Psychology,* 26, 113 – 121.

Whitchurch, E.R., Wilson, T.D., Gilbert, D.T. (2011), „«He loves me, he loves me not…»: Uncertainty can increase romantic attraction", *Psychological Science,* 22, 172 – 175.

Wright, R.A., Contrada, R.J. (1986), „Dating selectivity and interpersonal attraction: Toward a better understanding of the «eluzive phenomenon»", *Journal of Social and Personal Relationships,* 3, 131 – 148.

Wright, R.A., Tot, M., Brehm, J.W. (1984), „Difficulty and interpersonal attraction", *Motivation and Emotion,* 8, 327 – 341, DOI: 10.1007/BF00991871.

Wright, R., Wadley, V., Danner, M., Phillips, P. (1992), „Persuasion, reactance, and judgments of interpersonal appeal", *European Journal of Social Psychology,* 22, 85 – 91.

Alegerea partenerului romantic

Camelia Soponaru

O rapidă privire retrospectivă asupra alegerii partenerului romantic ne permite să inferăm, mai mult sau mai puţin intuitiv, că împerecherea pornită din instinct a lui *Homo habilis* a devenit alegere cu condiţionări sociale la *Homo sapiens,* apoi s-a îmbogăţit cu o componentă morală undeva înainte de Antichitate, a devenit alegere romantică în ultimii aproximativ 300 de ani şi continuă să se schimbe în societatea contemporană. Spaţiul virtual aduce, printre altele, redefiniri ale conceptelor de intimitate şi afiliere şi deja se bănuieşte că reprezintă un pas evolutiv la fel de important ca apariţia neocortexului.

Până de curând se considera că alegerea partenerului romantic se finalizează cu căsătoria. În ultimele decenii, paradigma a evoluat, concubinajul/coabitarea s-a transformat dintr-o excepţie într-o alternativă, logodna a făcut loc întâlnirilor (*dating*), care însă în curând vor fi considerate depăşite. Individualismul, ca tendinţă evolutivă umană, nuanţează formele de manifestare ale proceselor de împerechere şi alegere şi creează o ambiguitate care se transmite definiţiilor teoretice şi metodelor de cercetare.

Studiul alegerii partenerului romantic include studiul procesului de selecţie, al factorilor predictivi pentru evoluţia, menţinerea sau involuţia relaţiei romantice dintre doi parteneri heterosau homosexuali, precum şi studiul formelor şi modalităţilor de manifestare a acestei relaţii (curtare, coabitare, alte forme relevante). Studiul întâlnirii în vederea relaţiei *{dating)* implică cercetarea fenomenelor şi proprietăţilor caracteristice relaţiilor romantice, precum şi a factorilor care alterează proprietăţile acestora. Pentru

ambele definiţii, factorii incluşi în studiu sunt factori sociali, economici, culturali şi individuali (Surra *et* al, 2004).

Capitolul de faţă îşi propune să treacă în revistă răspunsuri pe care cercetarea le-a dat întrebărilor de până azi legate de alegerea partenerului. Modul de formulare a întrebări, lor şi, implicit, rezultatele au depins de perspectivele teoretice de la care s-a plecat. Astfel, sociologia, psihologia şi studiul comunicării interpersonale sunt domeniile principale care s-au preocupat de studierea proceselor de alegere a partenerului de viaţă. În paralel cu dezvoltarea obiectului însuşi de cercetare, s-au notat clarificări, nuanţări, dezvoltări şi ramificări ale studiilor, datelor şi teoriilor despre alegerea partenerului romantic, ceea ce îngreunează actualizarea şi interpretarea unitară. O adevărată interdisciplinaritate este: încă aşteptată.

Abordări sociologice

Cele mai multe studii sociologice pe problema relaţiilor maritale au fost produse în SUA. Ele au evidenţiat schimbări demografice majore în ultimele decenii, cum ar fi scăderea ratelor de căsătorie pentru persoanele cu vârste între 20 şi 29 de ani, creşterea numărului familiilor formate prin naşteri în cupluri necăsătorite (South şi Lloyd, 1992; Seltzer.

creşterea vârstei medii la prima căsătorie pentru perioada cuprinsă între 1970 şi 2000 (US Bureau of the Census, 2001), în paralel cu păstrarea proporţiei de 9 din 10 persoane care se vor căsători vreodată (Goldstein şi Kenney, 2001; Sassler şi Schoen, 1999). Teoriile sugerează o schimbare a viziunii asupra relaţiilor romantice, în care relaţiile nematrimoniale şi în special coabitarea au înlocuit mariajul ca tip de relaţie pe viaţă (Bernhardt şi

Goldscheider, 2001; Sassler şi Schoen, 1999), iar indivizii dau dovadă de o mai mare selectivitate în alegerea partenerului (Ahuvia şi Adelman, 1992), precum şi de o acceptare mai îndelungată a singurătăţii (Sassler şi Schoen, 1999).

Lichter, Ledere şi McLaughlin (1991) explică schimbările citate prin teoria pieţelor de căsătorie, care sunt zone comunitare în care indivizii apropiaţi în spaţiu şi timp schimbă bunuri economice şi interpersonale ca parte a procesului de căutare a unui partener (Fossett şi Kiecolt, 1991). Numărul persoanelor care se vor căsători depinde de oportunităţile pieţei în ceea ce priveşte găsirea de parteneri potriviţi, de exemplu necăsătoriţi, fără copii, cu posibilităţi economice bune. Raportul dintre sexe, calculat ca raport între numărul de bărbaţi şi cel de femei din comunitatea respectivă, este primul indicator care poate prezice limitarea numărului de căsătorii. Raportul variază foarte mult odată cu controlarea variabilelor rasă, vârstă, stare civilă, instituţionalizare şi inserţie profesională. Endogamia rasială şi etnică, văzută ca tendinţa naturală de a se căsători în cadrul aceluiaşi grup rasial şi etnic, face ca studiile referitoare la efectul de rasă să prezică cu destulă acurateţe ratele de căsătorie folosind raportul dintre sexe în limitele rasiale. Diferenţe se descriu în cazul afro-americanilor, care au rate de căsătorie mai mici decât albii. Deficitul mare de bărbaţi afro-americani potriviţi pentru căsătorie cu femei afro-americane, cauzat de numărul mare de bărbaţi instituţionalizaţi în penitenciare (Fossett şi Kiecolt, 1991), cu oportunităţi economice scăzute (South şi Lloyd, 1992) sau care preferă căsătoriile interrasiale (Crowder şi Tolnay, 2000), explică o parte dintre mecanismele limitării grave a

căsătoriei la femeile afro-americane, dar nu pe toate. Hispanicii au, de asemenea, o predispoziţie pentru căsătoriile interrasiale şi un set diferit de predictori de sincronizare maritală (*timing*) faţă de albi. Slăbirea barierelor rasiale face ca efectul de rasă să aibă consecinţe diferite în timp, ceea ce impune noi cercetări asupra dinamicii demografice. Interesante ar fi, desigur, şi studiile comparative pe eşantioane naţionale europene.

Inserţia profesională a bărbaţilor are un efect pozitiv atât de puternic asupra compgr –, tamentului de căsătorie al femeilor, încât îi face pe unii cercetători (Fossett şi Kiecolt, 1991) să sugereze fie o comutare a atenţiei de pe raportul dintre sexe, fie ca inserţia profesională în cazul bărbaţilor să fie o condiţie de incluziune în raportul dintre sexe. Efectul lipsei de oportunităţi economice este, în mod surprinzător, pozitiv asupra bărbaţilor de peste 26 de ani (Cooney şi Hogan, 1991). Studiile asupra oportunităţilor economice ale femeilor nu confirmă prezicerile teoriilor economice ale căsătoriei, în special cele ale lui Becker, efectul negativ asupra calendarului marital nefiind evidenţiat (Goldstein şi Kenney, 2001; Lichter *et al,* 1991; McLaughlin şi Lichter, 1997; Qian şi Preston, 1993; Sassler şi Schoen, 1999). Aceiaşi cercetători evidenţiază şi efectul pozitiv al educaţiei asupra probabilităţilor de căsătorie, atât pentru femei, cât şi pentru bărbaţi, efect care se menţine în ciuda condiţiilor severe de piaţă privitoare la căsătorie pentru femei (Qian şi Preston, 1993). Educaţia pare însă să întârzie intrarea în căsătorie, atât pentru femei, cât şi pentru bărbaţii care urmăresc creşterea venitului (Bernhardt şi Goldscheider, 2001).

Studiile de până acum asupra pieţelor de căsătorie s-au

concentrat pe factori distali, structurali, cum ar fi raportul de gen, educaţia, oportunităţile economice, lăsând deoparte factorii proximali, individuali şi de cuplu, precum percepţiile, atitudinile şi expectanţele, ceea ce limitează credibilitatea şi validitatea datelor.

Coabitare vs căsătorie

Părerile sunt împărţite. Punctul de vedere conform căruia coabitarea este de fapt o căsătorie fără acte este susţinut de câteva constatări, în principal de aceea că indivizii încep coabitarea la aceeaşi vârstă la care părinţii sau bunicii se căsătoreau (Bumpass, Sweet şi Cherlin, 1991). Intenţia de a se căsători cu partenerul lor face ca relaţia de coabitare să nu difere semnificativ de o relaţie de căsătorie (Brown şi Booth, 1996), mai ales în cadrul homogamiei rasiale (Schoen şi Weinick, 1993), în ceea ce priveşte frecvenţa neînţelegerilor (Brown şi Booth, 1996) şi comportamentul sexual (Seltzer, 2000). Lipsa planurilor de căsătorie, chiar în cazul unei relaţii de durată, se asociază cu o calitate mai slabă a relaţiei faţă de căsătorie (Brown, 2000), cu mai multe conflicte (Brown, 2000) şi o probabilitate mai mare în ceea ce priveşte agresiunile fizice (Stets, 1991). Stack şi Eshleman (1998) constată o relaţie puternică între statusul marital şi fericire în 16 din 17 naţiuni studiate, relaţie care nu se păstrează pentru cei ce locuiesc împreună. În schimb, spre deosebire de cuplurile căsătorite, cei care coabitează interacţionează mai frecvent cu partenerii lor (Brown şi Booth, 1996), îşi împart sarcinile casnice mai echitabil (Seltzer, 2000) şi sunt mai homogami în raport cu veniturile din afara casei (Seltzer, 2000). Uniunile maritale sunt homogame într-o proporţie mai mare decât cele de convieţuire în raport cu» vârsta şi religia

(Schoen şi Weinick, 1993).

Un al doilea punct de vedere este cel conform căruia coabitarea este o etapă în curtare; acest punct de vedere este susţinut de studiile care arată că aceasta a devenit un pas acceptabil sau chiar dezirabil către căsătorie. Bumpass şi colaboratorii săi (1991) au arătat că 50% dintre cei recent căsătoriţi au coabitat înainte de căsătorie, DeMaris şi Rao (1992) au descoperit că 35% dintre cei intervievaţi îşi exprimă dorinţa fermă de coabitare, iar 51% sunt de acord cu concubinajul. Procentul este chiar mai mare în studiul lui Hall şi Zao (1995), 77% dintre cei intervievaţi fiind de acord că o coabitare este acceptabilă pentru cuplurile care doresc să fie sigure că viitorul lor mariaj va dura.

— Ultimul punct de vedere susţine similitudinea coabitării cu burlăcia/singurătatea. Adolescentele albe şi femeile de culoare singure manifestă tendinţa de a dori să îşi legitimeze prin căsătorie o sarcină apărută în afara căsătoriei (Manning, 1993), ceea ce arată că pentru aceste categorii coabitarea este similară cu singurătatea. Cei care locuiesc împreună au planuri similare cu persoanele singure în ceea ce priveşte fertilitatea (Landale şi Fennelly, 1992; Schoen şi Weinick, 1993), angajarea, chestiunile financiare, deţinerea unei case (Schoen şi Weinick, 1993) şi venitul pe persoană (Seltzer, 2000).

Studiile care urmăresc comparativ succesul relaţiei de coabitare şi al celei de căsătorie se axează pe două unităţi de măsură, calitatea şi stabilitatea.

Am citat deja un studiu al lui Brown şi Booth (1996), în care se arată că planurile de căsătorie între cei care locuiesc împreună şterg diferenţele de calitate a relaţiei în comparaţie cu cuplurile căsătorite. Lipsa acestor planuri se

asociază cu o calitate scăzută, măsurată prin rapoarte de frecvenţă a dezacordurilor şi evaluări ale gestionării conflictelor, rapoarte ale percepţiilor de echitate şi fericire în relaţie, chiar şi atunci când durata relaţiilor şi caracteristicile demografice au fost controlate. Thomson şi Colella (1992) arată că, atunci când căsătoria este precedată de coabitare, calitatea mariajului este mai scăzută comparativ cu situaţia cuplurilor care se căsătoresc direct. Calitatea este măsurată pe un eşantion reprezentativ la nivel naţional, prin evaluări care vizează fericirea în relaţie, frecvenţa dezacordurilor (se au în vedere şapte itemi, cum ar fi sarcini casnice, bani etc.) şi calităţile de comunicare în timpul conflictului.

În ceea ce priveşte stabilitatea, studiile arată că relaţiile de coabitare sunt în general scurte, temporare şi instabile. În termen de 1, 5 ani, jumătate dintre cuplurile coabitante fie s-au căsătorit, fie au încheiat relaţia (Bumpass *et* al, 1991). Doar 10% sunt relaţii pe termen lung, care rareori ajung să se finalizeze prin căsătorie (Bumpass şi Sweet, 1989). Pentru a studia stabilitatea relaţiei romantice în cuplurile care iniţial coabitează, apoi se căsătoresc, cercetătorii au investigat longevitatea căsătoriei. Pe un eşantion reprezentativ la nivel naţional (SUA), cuplurile care au coabitat înaintea căsătoriei au raportat mai multe şanse de divorţ decât cele care s-au căsătorit direct, iar şansele au crescut în paralel cu durata coabitării (Thomson şi Colella, 1992). Chiar şi după controlul câtorva variabile, inclusiv divorţul părinţilor, coabitarea premaritală a fost asociată cu o şansă mai mare de divorţ pe un eşantion canadian (Hali şi Zhao, 1995). Coabitarea cu alţii decât partenerul marital actual sau o serie anterioară de coabitări au fost factorul

determinant în percepţia asupra instabilităţii maritale într-un alt eşantion reprezentativ la nivel naţional (SUA) (DeMaris şi MacDonald, 1993).

Au fost oferite mai multe explicaţii pentru instabilitatea căsătoriei după o coabitare anterioară. Prima dintre ele afirmă că persoanele care intră în relaţii de coabitare au o predispoziţie pentru divorţ, sunt de acord cu divorţul (Axinn şi Thornton, 1992), sunt mai puţin dedicate instituţiei căsătoriei (Brown şi Booth, 1996; Thomson şi Colella, 1992) şi sunt mai puţin tradiţionale în atitudinea lor faţă de căsătorie (DeMaris şi MacDonald, 1993; Hali şi Zhao, 1995; Thomson şi Colella, 1992). Efectul selecţiei –, pare să scadă în timp, aşa cum arată studiul lui Schoen (1992) pe cohorte de naştere, într-un eşantion reprezentativ la nivel naţional. Instabilitatea căsătoriilor precedate de coabitare a fost mai mică pentru cohortele născute între 1948 şi 1957 decât pentru cele născute între 1928 şi 1957. În cohortele ulterioare, coabitarea a fost mai frecventă şi a apărut în cadrul unor populaţii mai diverse, ceea ce poate să sugereze că în cohortele anterioare coabitarea este o reflectare a îndepărtării individuale de normele sociale mai mult decât în cele ulterioare.

Efectul de selecţie nu explică pe deplin asocierea dintre coabitare şi instabilitatea căsătoriei ulterioare. Există date care susţin ipoteza conform căreia coabitarea în sine modifică semnificativ atitudinile faţă de divorţ în sensul nontradiţionalismului, chiar şi atunci când atitudinile faţă de divorţ anterioare coabitării au fost controlate (Axinn şi Thornton, 1992). Experienţa încetării unei relaţii anterioare uşurează încheierea celor ulterioare (DeMaris şi MacDonald, 1993).

Limitările cercetărilor asupra coabitării ţin de faptul că sunt în majoritate retrospective, ceea ce implică defecte de amintire. Eşantionarea este diversă şi neuniformă, iar adunarea datelor adesea nu ţine cont de planurile de viitor ale partenerilor, de variabilele de homogamie (rasă, religie, venit etc.).

m

Abordări evoluţioniste

Pornind de la teoriile lui Darwin asupra selecţiei naturale, psihologia evoluţionistă susţine că oamenii sunt ghidaţi în alegerea partenerului de mecanisme psihofiziologice înnăscute, ereditare (Kenrick *et al,* 1993; Simpson şi Gangestad, 2001), care au ca scop succesul reproducerii şi supravieţuirea urmaşilor (Kenrick *et al,* 1993; Singh, 1993). Teoria investiţiei parentale sugerează că, deoarece implicarea în creşterea urmaşilor este mai mare la unul dintre sexe, cel feminin, bărbaţii şi femeile caută calităţi diferite la partenerii lor (Simpson şi Gangestad, 2001).

S-a constatat că angajamentul în relaţiile de împerechere este una dintre cele mai importante diferenţe dintre sexe. Femeile sunt mult mai prudente decât bărbaţii în alegerea partenerului, probabil datorită implicării mai mari în creşterea copiilor (Booth, Carver şi Granger, 2000; Kenrick *et al,* 1993). Nivelul de angajament şi permanenţa relaţiei fac ca angajamentul să fluctueze mult mai mult la bărbaţi decât la femei. Factorii care pot influenţa bărbaţii în alegerea unei partenere pentru o noapte sunt mult mai puţin discriminatori decât cei luaţi în calcul pentru o parteneră de căsătorie, situaţie în care selectivitatea bărbaţilor se apropie

de cea a femeilor (Kenrick *et al,* 1993). Femeile tind să aprecieze statutul economic al partenerului mai mult decât bărbaţii (Ben Hamida, Mineka şi Bailey, 1998), preferinţă care a crescut în ultimii 57 de ani mai mult decât alte preferinţe în raport cu partenerul şi care a început să fie vizibilă şi la bărbaţi (Buss *et al,* 2001). Cu toate acestea, la femei, asocierea dintre atracţie şi preferinţa pentru statutul economic se plafonează peste clasa de mijloc (Kenrick *et al,* 2001).

Bărbaţii au o mai mare permisivitate şi disponibilitate sexuală în relaţiile de împerechere pe termen scurt (Simpson şi Gangestad, 1991). În comparaţie cu femeile heterosexuale şi femeile şi bărbaţii homosexuali, bărbaţii heterosexuali prezintă nivelurile cele mai înalte de gelozie faţă de infidelitatea sexuală (Bailey *et al,* 1994). În proporţie mai mare decât femeile, bărbaţii preferă sănătatea, frumuseţea şi tinereţea la partenerele lor, elemente văzute ca indicatori ai fertilităţii şi sănătăţii genetice (Ben Hamida, Mineka şi Bailey, 1998; Kenrick *et al,* 1993), în timp ce femeile preferă bărbaţii care sunt fizic mari, puternici şi atractivi, calităţi asociate cu capacitatea de a le oferi protecţie lor şi copiilor lor.

Aceste preferinţe, diferite în funcţie de gen, constituie punctul central în studiile din perspectiva evoluţionistă, dar explică mai puţin comportamentele actuale de selecţie a partenerului. În plus, studiile nu ţin cont de statutul marital, pornind de la premisa că Aceste preferinţe sunt instinctuale şi, implicit, neinfluenţate de statutul marital. Aşa se face că studiile nu explică alegeri care se situează în afara preferinţelor constatate sau alegeri ale partenerilor de acelaşi sex. Studiile pe perioade mai îndelungate pun în

evidenţă schimbări ale preferinţelor de gen în decursul timpului şi deschid discuţia asupra influenţelor factorilor culturali şi sociali asupra variabilelor investigate clasic de psihologia evoluţionistă.

Ataşament şi selecţie în acest studiu ne vom limita la a expune datele care stabilesc legături între problematica stilurilor de ataşament şi procesul de alegere a partenerului romantic. Cercetările au folosit în mare parte fie scala lui Hazan şi Shaver (1987), care împarte categoriile de ataşament ale adultului în categorii similare cu ale bebeluşului, respectiv securizam, anxios-rezistent şi evitant, fie modelul lui Bartholomew şi Horowitz (1991), care descrie tipurile de ataşament după categorii ortogonale, de sine şi de altul, cu poli pozitivi şi negativi, şi care împarte stilurile în: securizant (imagini pozitive despre sine şi despre alţii), preocupat (imagini negative despre sine, pozitive despre alţii), dezaprobator-evitant (imagini pozitive despre sine, negative despre alţii) şi temător-evitant (imagini negative atât despre sine, cât şi despre alţii).

Datele studiilor despre ataşament şi selecţia partenerului oferă un sprijin diferit pentru trei ipoteze concurente: ipoteza ataşament securizant, ipoteza similarităţii şi ipoteza complementarităţii.

În studiile care au drept criteriu de includere implicarea în relaţie, proporţia de indivizi securizaţi este mai mare decât în studiile care nu au acest criteriu, fapt care sugerează că abilitatea de a oferi senzaţia de securitate este percepută ca atractivă (Kirkpatrick şi Davis, 1994) şi sprijină ipoteza ataşamentului securizant. Pietromonaco şi Carnelley (1994) au arătat într-un studiu experimental că persoanele

care îşi imaginează un partener securizat raportează mai multe sentimente pozitive şi mai puţine negative, o probabilitate mai mare de căsătorie, o mulţumire mai mare în privinţa relaţiei şi o simpatizare mai înaltă a partenerului decât persoanele care îşi imaginează un partener anxios-ambivalent sau evitant. Chappell şi Davis (1998) au folosit modelul lui Bartholomew şi Horowitz într-un studiu similar, dar nu au găsit diferenţe semnificative între rezultatele raportate pentru parteneri imaginari temători sau dezaprobatori; preferinţa s-a îndreptat şi de această dată în mod cert către partenerul securizat.

Ipoteza similarităţii porneşte de la teoria autoverificării, care sugerează că indivizii preferă parteneri ce sunt în concordanţă cu credinţele despre ei înşişi. Un studiu corelaţional cu parteneri reali a măsurat satisfacţia în relaţie, atracţia şi probabilitatea de întâlnire şi a arătat un efect de similaritate la perechile securizat-securizat şi anxios-anxios (Frazier *et al,* 1996).

Ipoteza complementarităţii este parţial susţinută de studiul lui Kirkpatrick şi Davis (1994), un studiu longitudinal pe cupluri de studenţi care aveau relaţii constante sau serioase. Acesta a arătat că stilurile de ataşament s-au asociat nealeator, astfel încât nu existau perechi anxios-anxios sau evitant evitant. Cuplurile de bărbaţi evitanţi cu femei anxios-ambivalente au fost la fel de stabile pe o perioadă de patru ani ca şi cuplurile securizat-securizat, fapt interpretat ca o confirmare a stereotipului de gen, în care femeile se consideră că sunt mai orientate spre relaţii decât bărbaţii, care sunt mai distanţi şi mai puţin implicaţi în menţinerea relaţiilor romantice. Calitatea relaţiei a fost însă mai săracă în aceste ultime cazuri.

Cuplurile de bărbaţi anxioşi-ambivalenţi cu femei evitante au avut cea mai mică probabilitate de a rămâne împreună pe durata studiului.

Cercetarea alegerii partenerului romantic din perspectiva teoriei ataşamentului este promiţătoare, dar necesită extindere şi unitate metodologică, ceea ce ar permite compararea efectivă a datelor.

r

O perspectivă evolutivă, procesuală întrebările privind factorii care influenţează fluctuaţia implicării în relaţie, cu menţinerea sau dezvoltarea ei în decursul timpului său, dimpotrivă, disoluţia ei, primesc răspuns de la trei tipuri de cercetări, care au ca puncte de plecare teoriile despre interdependenţă şi schimburi sociale, modelele contextuale şi rapoartele subiective ale partenerilor de relaţie romantică (*insiders view).*

Variabilele derivate din teoria schimburilor sociale şi din modelele investiţional sau de interdependenţă au fost confirmate de studii ca predictori pentru implicare, satisfacţie şi stabilitate în timp a relaţiilor de întâlnire (*dating).* Modelul investiţional al lui Rusbult (1980, 1983), modelul mai nou al implicării ca dependenţă în relaţie (Wieselquist *et al,* 1999) sau modele înrudite stau la baza acestor studii.

Recompensele specifice derivate din resurse schimbate în cursul relaţiilor de întâlnire heterosexuale au fost cei mai puternici predictori ai satisfacţiei în relaţie, precum şi ai creşterii satisfacţiei în timp (Sprecher, 2001), constatare făcută şi în cazul relaţiilor homosexuale. Alte variabile decât recompensele, cum ar fi alternativele la relaţie, au prezis satisfacţia în relaţie, în analize transversale,

însă fără semnificaţie de predicţie a modificării satisfacţiei în timp. În relaţiile homosexuale, satisfacţia în relaţie a fost prezisă liniar doar de alternative şi de investiţii (Kurdek, 1992). Costul nu a fost semnificativ asociat cu satisfacţia în relaţiile heterosexuale (Rusbult, 1980, 1983), ci doar în relaţiile homosexuale (Kurdek, 1991). Rusbult a măsurat costurile relaţiei sub forma conflictelor, similarităţii, calităţilor personale ş.a. Kurdek a măsurat costurile pe o scală consensuală a adaptării diadice, care oferă o evaluare a înţelegerii asupra unei varietăţi de subiecte (de exemplu, finanţe). Sprecher (2001) a examinat modul cum inechitatea în resurse poate prezice satisfacţia şi a constatat că, pentru bărbaţii heterosexuali, percepţia potrivit căreia partenera a beneficiat de un schimb de resurse mai bun în detrimentul bărbatului a prezis o satisfacţie în relaţie mai mare şi creşterea acesteia la un an.

Variabilele de mai sus nu au aceeaşi valoare predictivă pentru angajamentul în relaţie. Alternativele la relaţie şi investiţiile prezic cel mai bine angajamentul, dar nu şi schimbarea acestuia în timp. Recompensele prezic angajamentul la bărbaţi, iar inechitatea este dezavantajoasă la femei. Wieselquist şi colaboratorii săi (1999) au prezis angajamentul pornind de la o măsurare compozită a dependenţei în relaţii, care a inclus itemi ce au măsurat satisfacţia, alternativele şi investiţiile, dar nu şi schimbarea în timp.

Drigotas şi Rusbult (1992) au încercat să evalueze dacă despărţirile pot fi explicate prin aşa-numitul nivel de comparaţie a alternativelor, un set de valori medii pentru dependenţa în relaţii în vederea satisfacerii nevoilor. Subiecţii au fost studenţi aflaţi în relaţii de» Jlpână la 9

săptămâni, care au evaluat satisfacerea nevoilor de companie, sex şi intimitate într-o relaţie alternativă definită. Dependenţa de nevoi a fost estimată fie ca măsură în care nevoile erau satisfăcute în relaţia actuală în raport cu alternativele, fie ca discrepanţă între satisfacerea nevoii în relaţia curentă şi în cele alternative, ponderată în funcţie de importanţa nevoii. Dependenţa de nevoi a prezis solid despărţirile în două studii, mult mai puternic decât satisfacerea nevoii, fie în relaţiile actuale, fie în cele alternative. Cei care au fost abandonaţi de partenerii lor au avut scoruri mai mici la dependenţa de nevoi decât cei care au rămas în relaţii. Angajamentul a mediat pe deplin asocierea dintre dependenţa de nevoi şi eventuala despărţire a subiecţilor.

:; Modelul contextual al relaţiilor propus de Bradburry şi Ficham (1991) porneşte de la premisa că satisfacţia în relaţie este influenţată atât de factori intrapersonali, cât şi defectori diadici. Factorii intrapersonali ţin de personalitatea sau opiniile despre relaţii ale

partenerului şi formează un context distal care afectează modul în care partenerii procesează informaţia despre interacţiuni. Gândurile şi comportamentele de moment ce apar t în cursul interacţiunii formează contextul proximal. Într-un studiu din 1994, Fitzpatrick J şi Sollie au operaţionalizat modelul contextual în trei variabile distale (atribute intraperj sonale), respectiv valoarea atribuită autonomiei, valoarea atribuită ataşamentului şi stanj dar de sau opinii relaţionale nerealiste, şi trei variabile proximale, reprezentate de trei) tipuri de comportamente: autodezvăluirea, comportamentele socio-emoţionale

pozitive şi l negative şi stilul rezolvării conflictelor. Studiul a confirmat valoarea modelului contextual. Atât factorii distali ai ataşamentului şi standardelor în relaţie, cât şi cei proximali, în special autodezvăluirea, comportamentele sociale pozitive şi tacticile de compromis în rezolvarea conflictelor, au prezis nivelul de satisfacţie pentru femei şi bărbaţi. Valorile iniţiale ale motivelor pentru ataşament, comportamentelor pozitive şi autodezvăluirii au prezis despărţirea la şase luni. Într-un studiu similar, efectuat pe un eşantion de perechi homosexuale şi lesbiene, Kurdek (1991) a folosit ca variabile distale măsurători ale suportului social, expresivităţii, opiniilor relaţionale disfuncţionale, conştiinţei de sine, precum şi variabile derivate din modelul investiţional, iar ca variabile proximale a cuantificat şase strategii de rezolvare a conflictelor pentru modul constructiv de soluţionare a problemelor. Variabilele din modelul investiţional au verificat mult mai bine gradul de satisfacţie în relaţie, în comparaţie fie cu cele din modelul contextual, fie cu cele din modelul soluţionării conflictelor.

Rezultatele cercetării nu oferă o imagine foarte clară asupra dezvoltării relaţiilor premaritale. Designul diferit al studiilor, cu operaţionalizări diferite, face uneori dificilă comparaţia şi creează chiar confuzii. Modelele plurivariate necesită ajustări. Studiile bazate pe descrieri ale participanţilor la relaţie oferă posibilitatea de a surprinde schimbările semnificative pentru dezvoltarea relaţiilor, schimbări evolutive care altfel sunt greu de surprins prin chestionare. O tipologie bazată pe dezvoltarea angajamentului pentru căsătorie a fost identificată de Surra şi colaboratorii săi (Surra şi Gray, 2000; Surra şi Hughes, 1997), iniţial într-un eşantion de studenţi, care apoi a fost

verificată pe un» – eşantion randomizat. Datele care au stat la baza analizei au fost extrase din grafice ale schimbărilor în angajamentul de a se căsători cu partenerul, colectate retrospectiv, şi cuantificări ale cauzelor schimbărilor. S-au identificat două tipuri de parteneri: cei conduşi de relaţie şi cei conduşi de evenimente. Schimbările au fost în special pozitive şi moderate ca intensitate pentru cei orientaţi către relaţie, în comparaţie cu schimbările mai frecvent negative şi mai rapide în cazul celor conduşi de evenimente. La primii, schimbările au fost motivate de interacţiunea cu partenerul (timpul petrecut împreună, activităţile comune), opinia generală pozitivă despre o relaţie şi aprecierea interacţiunii cuplului cu reţeaua socială. Motivele schimbărilor ia cei conduşi de evenimente au făcut referire ta, conflicte din cuplu, o opinie negativă despre relaţie şi despre interacţiunea indivizilor cu reţeaua. Satisfacţia la începutul relaţiei şi o mai mare creştere a acesteia după un an s-au observat în cazul partenerilor conduşi de relaţie. Cu toate acestea, gradul de implicare, de stabilitate sau de iubire după un an de relaţie nu diferă la cele două tipuri (Surra şi Gray, 2000). Subiecţii conduşi de întâmplare au avut relatări mai frecvente în termeni de autoatribuire, sugerând că vina pentru modificările de angajament le aparţine mai degrabă lor. Ei raportează o nesiguranţă în a acorda încredere partenerului care stă probabil la baza menţinerii relaţiei, dar şi o ambivalenţă care explică urcuşurile şi coborâşurile relaţiei. În plus, sunt foarte atenţi la informaţiile despre modificările de angajament.

Abordările dialectice ar merita mai multă atenţie, pentru că pornesc de la premisa că relaţiile se schimbă sub acţiunea forţelor opuse ca direcţie. Dialectica internă se

situează pe primul plan ca importanţă cu dialectica autonomie-uniune în centru, urmată de dialectica închidere-deschidere care poate explica punctele de cotitură în relaţie. În interacţiunea cu mediul, dialectica exterioară de incluziune-separare şi cea de dezvăluire-aseundere punctează momentele importante. Perspectiva dialectică este compatibilă şi cu măsurarea intensităţii schimbării de angajament, care poate oferi date la fel de importante precum cele ale nivelului de implicare.

*

Ceea ce lipseşte din studiile asupra alegerii partenerului romantic este evaluarea punctului de pornire în relaţie. Eşantionările studiilor de până acum s-au bazat fie pe subiecţi care se aflau deja la câteva săptămâni de la începutul unor relaţii reale, fie pe subiecţi singuri în postura de evaluare a unor parteneri imaginari şi a unor relaţii imaginare, începutul propriu-zis al relaţiei lipseşte din materialul cercetării.

Ar fi fost frumos să spunem la finalul capitolului că am oferit o imagine a procesului sau măcar o cartografie a subiectului, dar ceea ce frapează este că fascinaţia exercitată de subiect asupra cercetătorilor din diverse domenii nu duce încă la o hartă, ci doar la un colaj, în care unele bucăţi se suprapun şi creează confuzii şi frustrări. Perspectivele despre care am discutat sunt relativ separate, nu există modele pluridisciplinare, şi cu atât mai puţin modele „unificatoare”. Ar fi de dorit un consens metodologic sau cel puţin o alianţă. Cercetarea este la început, se întrevăd întrebări de substanţă care încă nu au fost puse, iar fenomenul, ca orice fapt uman, nu rămâne pasiv în aşteptarea disecţiei ştiinţifice, ci evoluează autonom.

Referinţe bibliografice

Axinn, W.G., Thornton, A. (1992), „The relationship between coabitation and divorce; Selectivity or cauzal influence?", *Demography,* 29, 357 – 373.

Bailey, J.M., Gaulin, S., Agyei, Y., Gladue, B.A. (1994), „Efects of gender and sexual orientation on evolutionary relevant aspects of human mating psychology", *Journal of Personality and Social Psychology,* 66, 1081 – 1093.

Benhamida, S., Mineka, S., Bailey, J.M. (1998), „Sex differences în perceived controllability of mate value: An evolutionary perspective", *Journal of Personality and Social Psychology,* 75, 953 – 966.

Bernhardt, E.M., Goldscheider, F.K. (2001), „Men, resources, and family living: The determinants of union and parental status in the United States and Sweden", *Journal of Marriage and Family.* 63: 79—803

Booth, A., Carver, K., Granger, D. (2000), „Biosocial perspectives on the family", *Journal of Marriage and the Family,* 62, 1018 – 1034.

Brown, S.L. (2000), „Union tranzitions among coabitors: The significance of relationship assessments and expectations", *Journal of Marriage and the Family,* 62, 833 – 846.

Brown, S.L., Booth, A. (1996), „Coabitation versus marriage: A comparison of relationship quality". *Journal of Marriage and the Family,* 58, 668 – 678.

Bumpass, L.L., Sweet, J.A. (1989), „Naţional estimates of coabitation", *Demography,* 26, 615 – 625.

Bumpass, L.L., Sweet, J.A., Cherlin, A. (1991), „The role of coabitation in declining rates of marriage", *Journal of Marriage and the Family,* 53, 913 – 927.

Chappell, K.D., Davis, K.E. (1998), „Attachment, partner choice, and perception of romantic partners: An experimental test of the attachment-security hypothesis", *Personal Relationships,* 5.327 – 342.

Cooney, T.M., Hogan, D.R. (1991), „Marriage as an instituţionalizând life course; First marriage among American men in the twentieth century", *Journal of Marriage and the Family,* 53, 178 – 190.

Crowder, K.D., Tolnay, S.E. (2000), „A new marriage squeeze for black women: The role of interracial marriage by black men", *Journal of Marriage and the Family, 6*2, 792 – 807.

DeMaris, A., MacDonald, W. (1993), „Premarital coabitation and marital instability: A test of the un conventionality hypothesis", *Journal of Marriage and the Family,* 55, 399 – 407.

DeMaris, A., Rao, K.V. (1992), „Premarital coabitation and subsequent marital stability in the United States: A reassessment", *Journal of Marriage and the Family,* 54, 178 – 190.

Drigotas, S.M., Rusbult, C.E. (1992), „Should I stay or should I go? A dependence model of breakups". *Journal of Personality and Social Psychology, 6*2, 62 – 87.

Fitzpatrick, J., Sollie, D.L. (1999), „Influence of individual and interpersonal factors on satisfaction and stability în romantic relationships", *Personal Relationships*, 6, 3.37 – 350.

Fossett, M.A., Kiecolt, K.J. (1991), „A methodological review of the sex ratio: Alternatives for comparative research", *Journal of Marriage and the Family,* 53, 941 – 957.

Goldstein, J.R., Kenney, C.T. (2001), „Marriage delayed

or marriage forgone? New coborî forecasts of first marriage for US women", *American Sociological Review,* 66, 506 – 519.

Hall, D.R., Zhao, J.Z. (1995), „Coabitation and divorce în Canada: Testing the selectivity hypothesis", *Journal of Marriage and the Family,* 57, 421 – 427.

Kenrick, D.T., Groth, G.E., Trost, M.R., Sadalla, E.K. (1993), „Integrating evolutionary and social exchange perspectives on relationships: Efects of gender, self-appraisal, and involvement level on mate selection criteria", *Journal of Personality and Social Psychology,* 64, 951 – 969.

Kenrick, D.T., Sundie, J.M., Nicastle, L.D., Stone, G.O. (2001), „Can one ever be too wealthy or too chaste? Searching for nonlinearities în mate judgments", *Journal of Personality and Social Psychology,* 80, 462 – 471.

Kirkpatrick, L.A., Davis, K.E. (1994), „Attachment style, gender, and relationship stability: A longitudinal analysis", *Journal of Personality and Social Psychology,* 66, 502 – 512.

Kurdek, L.A. (1991), „Correlates of relationship satisfaction in coabiting gay and lesbian couples: Integration of contextual, investment, and problem-solving models", *Journal of Personality and Social Psychology,* 61, 910 – 922.

Kurdek, L.A. (1992), „Relationship stability and relationship satisfaction in coabiting gay and lesbian couples: A prospective test of the contextual and interdependence models", *Journal*of

Social and Personal Relationships, 9, 125 – 142.

Lichter, D.T., LeClere, F.B., McLaughlin, D.K. (1991), „Local marriage markets and the marital behavior of black and white women", *American Journal of Sociology,* 96, 843 – 867.

Manning, W.D. (1993), „Marriage and coabitation

following premarital conception", *Journal of Marriage and the Family,* 55, 839 – 850.

McLaughlin, D.K., Lichter, D.T. (1997), „Poverty and the marital behavior of young women", *Journal of Marriage and the Family,* 59, 582 – 594.

Pietromonaco, P.R., Carnelley, K.B. (1994), „Gender and working models of attachment: Consequences for perceptions of self and romantic relationships", *Personal Relationships,* 1, 63 – 82.

Qian, Z., Preston, S.H. (1993), „Changes în American marriage 1972 to 1987: Availability and forces of attraction by age and education", *American Sociological Review,* 58, 482 – 495.

Rusbult, C.E. (1980), „Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model", *Journal of Experimental Social Psychology,* 16, 172 – 186.

Rusbult, C.E. (1983), „A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment în heterosexual involvements", *Journal of Personality and Social Psychology,* 45, 101 – 117.

Sassler, S., Schoen, R. (1999), „The efect of attitudes on economic activity on marriage", *Joumd of Marriage and the Family,* 61, 147 – 159.

Schoen, R., Weinick, R.M. (1993), „Partner choice în marriages and coabitation", *Journal 4 Marriage and the Family,* 55, 408 – 414.

Seltzer, J.A. (2000), „Families formând outside of marriage", *Journal of Marriage and the Family*, 62, 1247 – 1268.

Simpson, J.A., Gangestad, S.W. (2001), „Evolution and relationships: A call for integration", *Personal Relationships,*

8, 341 – 355.

South, S.J., Lloyd, K.M. (1992), „Marriage opportunities and family formation: Further implications of îmbălanced sex ratios", *Journal of Marriage and the Family,* 54, 440 – 451.

Sprecher, S. (2001), „Equity and social exchange în dating couples: Associations with satisfaction, commitment, and stability", *Journal of Marriage and Family,* 63, 599 – 613.

Stets, J.F. (1991), „Coabiting and marital aggression: The role of social isolation", *Journal of Marriage and the Family,* 53, 669 – 680.

Surra, C.A., Gray, C.R. (2000), „A typology of processes of commitment to marriage: Why de partners commit to problematic relationships", în L.J. Waite, C. Bachrach, M. Hindin, E. Thomson, A. Thornton (ed.), *The Ties that Bând: Perspectives on Marriage and Coabitation* (pp. 253 – 280), Aldine de Gruyter, New York.

Surra, C.A., Hughes, D.K. (1997), „Commitment processes în accounts of the development of premarital relationships", *Journal of Marriage and the Family,* 59, 5 – 21.

Surra, C.A., Gray, C.R., Cottle, N., Boettcher, T.M.J. (2004), „Research on mate selection and premarital relationships: What de we really know?", în A.L. Vangelişti (ed,), *Handbook of Family Communication* (pp. 53 – 82), Lawrence Eribaum Assoc, New Jersey.

Thomson, E „Colella, U. (1992), „Coabitation and marital stability: Quality or commitment?", *Journal of Marriage and the Family,* 54, 259 – 267.

US Bureau of the Census (2001), *America's Families and Living Arrangements* (Current Population Reports, Series P20, No. 537), US Government Printing Office,

Washington, DC.

Wieselquist, J., Rusbult, C.E., Agnew, C.R., Foster, C.A. (1999), „Commitment, prorelationship behaviors, and trust în close relationships", *Journal of Personality and Social Psychology,* 77, 942 – 966.

Efectul de iradiere a frumuseţii

Loredana R. Gherasim, Cornelia Măirean

Frumuseţea este considerată o caracteristică a oamenilor, dar şi a obiectelor sau locurilor care sunt percepute ca fiind plăcute (Yin şi Pryor, 2012). Frumuseţea este obiect de studiu pentru diverse domenii, cum ar fi psihologia, sociologia sau antropologia. Acest concept se deosebeşte de alte noţiuni apropiate, cum ar fi atractivitatea sau estetica. Frumuseţea este un concept psihologic complex ce reflectă mai multe dimensiuni, fiind mai mult decât o simplă decizie cu privire la atractivitate, care în general presupune analiza individuală a caracteristicilor fizice specifice (Shank şi Langmeyer, 1994). Termenul „estetic" face referire la natura frumuseţii, la crearea şi aprecierea acesteia, separarea celor doi termeni putând fi importantă teoretic dintr-o perspectivă mai globală, culturală (Yin şi Pryor, 2012). Literatura de specialitate a indicat faptul că frumuseţea are importante consecinţe în diferite domenii de viaţă. Astfel, persoanele frumoase sunt văzute ca fiind mai simpatice şi mai dezirabile din punct de vedere romantic (Little *et al,* 2011), sunt percepute mai favorabil din punct de vedere social (de exemplu, se bucură de mai multă încredere) şi ca având mai multe caracteristici pozitive, precum competenţă, inteligenţă sau extraversiune (Andreoni şi Petrie, 2008; Little *et al,* 2011; vezi şi Eagly *et al,* 1991, pentru sinteză) comparativ cu persoanele mai

puţin frumoase. De asemenea, persoanele frumoase sunt percepute ca având mai mult succes în diferite domenii, precum cel academic, cel politic, cel economic sau la locul de muncă (*e.g.*, Loh, 1993; Rosar, Klein şi Becker, 2012).

Efectul iradierii frumuseţii

Cercetările din domeniul psihologiei sociale au indicat că frumuseţea are un puternic impact social, fiind importantă nu doar în alegerea partenerilor, ci şi pentru persoana care face alegerea. Aceasta poate obţine avantaje sociale şi i se atribuie caracteristici pozitive de către alte persoane care sunt conştiente de relaţia cu o persoană frumoasă. Sigall şi Landy (1973) au verificat pentru prima dată această presupunere în cadrul a două studii experimentale. În primul experiment, autorii au evaluat dacă impresiile formate cu privire la o persoană-ţintă de gen masculin au variat în funcţie de frumuseţea prietenei sale (atractivitate ridicată: condiţia în care era îmbrăcată cu gust, machiată pentru a accentua frumuseţea naturală; atractivitate scăzută: condiţia în care purta o perucă urâtă, nu era machiată şi era îmbrăcată dezonorant). În al doilea experiment, autorii au investigat cum cred persoanele de gen masculin că vor fi percepute de către ceilalţi în funcţie de atractivitatea partenerelor (atractive *vs* neatractive). Rezultatele au indicat că frumuseţea partenerelor a afectat impresia pe care o au ceilalţi despre o persoană de gen masculin. De exemplu, cei cu o parteneră frumoasă au fost evaluaţi ca fiind mai inteligenţi, prietenoşi, talentaţi sau încrezători. Această tendinţă a fost redusă atunci când persoana-ţintă, era asociată cu o parteneră neatractivă. Mai mult, participanţii cred că părerea celorlalţi despre ei este mai bună atunci când vor fi angajaţi într-o relaţie romantică

cu o parteneră atractivă decât atunci când partenera este neatractivă. Astfel, Sigall şi Landy (1973) au demonstrat că un partener atractiv poate *iradia frumuseţe.* Un astfel de fenomen reprezintă o formă mai sofisticată a modelului de alegere copiată a partenerilor, prin care femeile folosesc frumuseţea partenerului de gen masculin în scopul de a judeca atractivitatea persoanei-ţintă. Studii mai recente care au folosit imagini (şi nu parteneri reali) au demonstrat că atât bărbaţii, cât şi femeile au perceput o imagine asociată unui partener atractiv ca fiind mai atractivă decât atunci când era asociată unui partener neatractiv pentru o relaţie pe termen lung, dar nu şi pentru una pe termen scurt (Little *et al,* 2008). Alte studii au demonstrat efecte similare pe eşantioane de participanţi de gen feminin care au avut sarcina de a evalua atractivitatea bărbaţilor din fotografii. Aceste studii au arătat că bărbaţii şi femeile sunt influenţaţi în hotărârile lor cu privire la alegerea partenerilor de frumuseţea acestora, efectul fiind puternic pentru relaţiile pe termen scurt (Waynforth, 2007). Efectul de iradiere a frumuseţii este mai slab în cazul relaţiilor pe termen lung, sugerând că o serie de trăsături nonfizice sunt importante în alegerea unui bun partener pe termen lung, cum ar fi resursele sau nivelul de informaţii. Aceste trăsături ar fi dificil de determinat doar în baza factorilor fizici (Little *et al,* 2011).

Dimensiuni ale frumuseţii

Literatura de specialitate sugerează că frumuseţea este un construct multidimensional, care include imaginea facială, dar şi pe cea corporală (Yin şi Pryor, 2012). Evaluarea atractivităţii pe baza unor fotografii cu imagini faciale ia în considerare diferite aspecte, precum accesorii,

produse cosmetice, coafură, în timp ce măsurarea atractivităţii întregului corp poate surprinde alte caracteristici, cum ar fi gradul de îngrijire personală şi ţinuta vestimentară (Scholz şi Sicinski, 2015). Deşi sunt aspecte socioculturale care condiţionează standardele actuale cu privire la frumuseţe, studiile empirice arată că anumite criterii pentru evaluarea frumuseţii sunt stabile în timp şi în cadrul diferitelor culturi (Wolbring şi Riordan, 2016).

Frumuseţea facială a fost definită ca o combinaţie de calităţi ce generează un sentiment de plăcere (Naini, Moss şi Gill, 2005). Deşi percepţia asupra frumuseţii faciale este afectată de factori genetici, sociali, culturali şi de mediu, se consideră, în general, că simetria facială, proporţia feţei şi expresia facială sunt caracteristici importante în determinarea ei (Naini *et* al, 2005). Dintre aceste caracteristici, cercetătorii au observat că nivelul de simetrie este unul dintre factorii fundamentali care determină atractivitatea feţei umane, fiind considerat un semn al sănătăţii, calităţii genetice şi, prin urmare, al calităţii unui potenţial partener de cuplu *(cf.* Yin şi Pryor, 2012). Formarea unei relaţii intime cu indivizi care posedă gene bune ar avea ca avantaje asociate moştenirea oferită urmaşilor, creşterea şanselor de supravieţuire şi/sau posibilitatea de reproducere. Cu toate acestea, deşi multe studii au raportat că prin creşterea gradului de simetrie al feţelor umane atractivitatea acestor feţe creşte, alte studii conexe au arătat că imaginile faciale cu niveluri medii de simetrie sunt mai atractive decât versiunile perfect simetrice ale aceloraşi feţe (Lee *et* al, 2016). În plus, deşi se consideră că, indiferent de rasă, vârstă J şi gen biologic, un standard universal al frumuseţii fizice umane poate fi

exprimat prin proporţii faciale ideale (Gunes şi Piccardi, 2006), diferite culturi au propria lor percepţie asupra imaginii faciale atractive, motiv pentru care pot fi identificate particularităţi ale standardelor ideale de frumuseţe. De exemplu, imaginea feţei ideale în percepţia femeilor asiatice este reprezentată de o faţă mică, cu ochi mari şi nas proeminent (*cf.* Yin şi Pryor, 2012). Printre alte aspecte care condiţionează perceperea frumuseţii faciale se află trăsăturile specifice masculine, la persoane de gen masculin, respectiv specifice feminine, la persoanele de gen feminin (Little *et al,* 2011).

De-a lungul anilor, mai mulţi cercetători au raportat că imaginea corpului atractiv, care poate fi, în general, reprezentată de forma, proporţia şi greutatea corpului, este o variabilă importantă atunci când se evaluează standardele generale şi judecăţile cu privire la frumuseţe (D'Alessandro şi Chitty, 2011). În plus, stereotipurile indică faptul că valoarea unei femei este judecată în funcţie de atractivitatea fizică, iar imaginea ideală a atractivităţii este considerată o „sursă de prestigiu" pentru femei (D'Alessandro şi Chitty.

Imaginea corpului atractiv este văzută ca un indicator al succesului interpersonal, material şi profesional. Referitor la imaginea corporală, studiile arată în mod constant că persoanele compară propriile niveluri de atractivitate cu cele ale modelelor de modă. Astfel, atât în culturile vestice, cât şi în cele estice, subţirimea femeii, ca standard ideal de frumuseţe, a fost subliniată în reprezentările mass-mediei despre frumuseţe. Subţirimea s-a dovedit a fi asociată cu eleganţa, autocontrolul, atractivitatea socială şi tinereţea. Presiunea mediei, presiunile socioculturale, presiunea de a fi în acord cu preferinţele persoanelor de sex masculin au

transmis mesajul clar că o femeie slabă este percepută ca fiind mai atractivă decât una cu o greutate medie sau cu exces de greutate (Yin şi Pryor, 2012). Dimpotrivă, în cazul bărbaţilor, percepţia atractivităţii corporale şi chiar autopercepţia sunt condiţionate de prezenţa masei corporale (Young, Gabriel şi Hollar, 2013).

Atractivitatea sexuală, conceptualizată ca o formă de atractivitate distinctă de atractivitatea generală sau fizică, este un construct important, deoarece are implicaţii asupra relaţiilor interpersonale şi a stării de bine. Aceasta presupune faptul de a fi dorit ca partener sexual sau probabilitatea de a trezi dorinţa sexuală a unei alte persoane, fiind condiţionată de percepţia atractivităţii fizice (Amos şi McCabe, 2015).

Factori mediatori şi moderatori ai iradierii frumuseţii

O serie de autori au fost interesaţi să afle dacă efectele iradierii frumuseţii depind de caracteristicile participanţilor sau de o serie de factori contextuali. Astfel, o serie de cercetări au încercat să afle dacă fenomenul iradierii frumuseţii depinde de factorii de personalitate ai participanţilor, cum ar fi stima de sine, rezultatele obţinute nesusţinând însă această ipoteză *(e.g.*, Brown *et al,* 1992). Cele mai multe studii au investigat rolul factorilor contextuali care pot modera sau media efectul frumuseţii ţintei. Astfel, unele studii au explorat rolul autopercepţiei şi similarităţii asupra evaluării caracteristicilor participanţilor care se aflau în prezenţa unui persoane frumoase *vs* urâte. Rezultatele au indicat că participanţii se autopercep ca fiind mai frumoşi decât media şi mai similari cu persoanele-ţintă atunci când acestea sunt frumoase decât atunci când sunt

mai puţin frumoase (Brown *et al*, 1992; Horton, 2003). Atractivitatea ţintei a variat în funcţie de autoevaluările participanţilor. Astfel, participanţii care se percep ca atractivi au evaluat persoanele-ţintă frumoase mai pozitiv (de exemplu, mai sociabile) decât participanţii care se percep ca fiind mai puţin frumoşi (Horton, 2003). Totuşi, deşi rezultatele au indicat că evaluarea propriei frumuseţi influenţează preferinţa faţă de persoanele-ţintă (participanţii frumoşi au declarat că simpatizează mai mult persoanele-ţintă atractive, în timp ce participanţii mai puţin frumoşi, pe cele mai puţin atractive), acest efect a fost pe deplin mediat de similaritatea cu ţinta. Mai specific, creşterea simpatiei pentru oamenii frumoşi a depins de similaritate, şi nu de frumuseţe (Horton, 2003). Alte studii au indicat efecte de contrast ale frumuseţii ţintei asupra autoevaluărilor făcute de participanţii de gen feminin. Astfel, persoanele de gen feminin care au avut sarcina de a evalua persoane-ţintă de gen feminin frumoase s-au autoevaluat ulterior ca fiind mai puţin frumoase decât cele care au avut sarcina de a evalua persoane-ţintă de gen feminin cu un nivel mediu al atractivităţii (Brown *et* al, 1992). Evaluarea persoanelor-ţintă de gen masculin nu a afectat evaluarea propriei atractivităţi (Brown *et al,* 1992).

Teorii explicative ale iradierii frumuseţii

Pentru a explica avantajele de care se bucură persoanele frumoase, au fost formulate mai multe modele teoretice, dintre care cele mai cunoscute sunt teoria evoluţionistă şi cea a afirmării expectanţei.

Baze evoluţioniste ale preferinţei pentru frumuseţe

Conform psihologiei evoluţioniste (Barkow *et al,* 1992), oamenii sunt produsul unui „proces îndelungat de

evoluţie bazat pe selecţia naturală (în baza capacităţii de adaptare la mediu) şi selecţia sexuală (în scopul perpetuării speciei). Având în vedere că frumuseţea fizică este corelată cu tinereţea, fertilitatea şi sănătatea, unii teoreticieni evoluţionişti susţin că frumuseţea este un semnal valid al potrivirii cu mediul (Gangestad şi Seheyd, 2005).

Frumuseţea are consecinţe diferite pentru bărbaţi şi femei, deoarece aceştia contribuie diferit la reproducere, femeile suportând costuri considerabil mai mari decât bărbaţii (cum ar fi sarcina sau naşterea). Aceste diferenţe duc la existenţa unor deosebiri de gen în ceea ce priveşte strategiile folosite în condiţiile apariţiei concurenţei pentru o pereche, dar şi „atunci când se încearcă impresionarea partenerilor dezirabili de sex opus. Se pare că găsirea perechii potrivite este dominată de competiţia masculină şi de alegerea feminină (Miller, 2001). Din acest motiv, frumuseţea este o trăsătură mult mai importantă pentru bărbaţi în alegerea partenerelor. Studiile asupra alegerii partenerilor indică faptul că femeile preferă mai mult un partener de gen opus atunci când se află în prezenţa unei alte persoane de gen feminin decât atunci când sunt singure. Se pare că prezenţa altei femei are un rol de barometru, permiţându-le femeilor să obţină informaţii valoroase despre un bărbat necunoscut (sugerează că posedă cel puţin unele dintre calităţile pe care femeile le preferă la partenerii lor), fără a creşte costurile pentru a obţine astfel de informaţii (fenomen cunoscut sub numele de „copiere a partenerului”) – Astfel, prezenţa unei alte persoane de acelaşi gen creşte dezirabilitatea unui bărbat ca potenţial partener (Hill şi Buss, 2008). Prezenţa unei persoane de acelaşi gen are însă efecte inverse asupra bărbaţilor atunci

când aceştia evaluează o femeie ca potenţial partener. Rezultatele studiilor anterioare au indicat că bărbaţii consideră că femeile frumoase care apar în prezenţa altor bărbaţi sunt mai puţin dezirabile decât aceleaşi femei când sunt singure sau împreună cu alte femei (Hill şi Buss, 2008). Studii mai recente au rafinat aceste rezultate şi au indicat că fenomenul de copiere a partenerului nu presupune doar o imitare a deciziei unei alte femei, ci mai curând apare ca o formă de alegere neindependentă a partenerului influenţată de calitatea acestuia (Vakirtzis şi Roberts, 2012). Mai precis, femeile evaluează calitatea bărbatului ca posibil partener şi utilizează aceste informaţii pentru a lua propriile decizii cu privire la el (Winegard, Winegard şi Geary, 2013).

Mai mult, calităţile partenerului prezumtiv, cum ar fi frumuseţea, afectează percepţiile observatorilor cu privire la trăsăturile sale. Rezultatele studiilor anterioare au indicat în mod explicit că atractivitatea relativă a partenerului prezumtiv este o variabilă importantă. Astfel, participanţii (bărbaţi şi femei) au evaluat mai favorabil bărbaţii atunci când erau împreună cu partenere atractive decât în cazul în care aceştia aveau o parteneră neatractivă (Sigall şi Landy, 1973; Vakirtzis şi Roberts, 2012; Winegard *et al,* 2013). De asemenea, alte studii au constatat că femeile care au fost asociate cu bărbaţi atractivi din fotografii au fost evaluate mai favorabil decât femeile care au fost asociate cu bărbaţi neatractivi (Strane şi Watts, 1977).

O serie de autori au analizat dacă învăţarea socială, indicată de expresia emoţională, căsătoria sau genul partenerilor pot influenţa preferinţele în alegerea partenerului. Rezultatele au arătat că prezenţa verighetelor la bărbaţi nu influenţează preferinţele femeilor faţă de

aceştia, în timp ce alte studii au constatat că fotografiile unor persoane căsătorite au fost evaluate ca fiind mai atractive decât cele etichetate ca singure *(cf.* Little *et* al, 2011). Alte studii au arătat că femeile preferă imaginile bărbaţilor care au alături femei cu feţe zâmbitoare în detrimentul celor ale bărbaţilor care au alături imagini ale altor femei cu expresii neutre (Jones *et al,* 2007). În fine, alte studii au indicat că atât bărbaţii, cât şi femeile au folosit informaţii despre frumuseţea persoanei-ţintă pentru a-şi forma propriile judecăţi cu privire la frumuseţea ţintei, însă efectul a apărut în exprimarea preferinţei faţă de alegerea partenerului de gen opus, nu şi de acelaşi gen (Little *et al,* 2011).

Teoria afirmării expectanţei

Unele modele teoretice leagă fenomenul de iradiere a frumuseţii de statutul social, conceput ca semn al influenţei şi dezirabilităţii sociale. Având în vedere că dominarea ierarhiei este o trăsătură comună majorităţii grupurilor umane, indivizii pot lua în considerare poziţia socială relativă a partenerilor cu care interacţionează (Wilson şi Eckel, 2006). Deoarece frumuseţea fizică este corelată sistematic cu măsurarea clasică a statutului, cum ar fi educaţia, bogăţia şi venitul, aceasta este proeminentă în interacţiunile sociale şi indică accesul la alte resurse dorite, cum ar fi prietenia, atenţia sau leadershipul (Hysom, 2009). Această convingere este larg răspândită, deoarece oamenii recunosc avantajele şi dezavantajele interacţiunilor sociale din viaţa de zi cu zi. Oamenii frumoşi (de acelaşi sex sau de sex diferit) activează anumite categorizări sociale şi stereotipuri, care la rândul lor au influenţe specifice asupra interacţiunilor sociale.

Ipoteza principală a acestui cadru teoretic (Ridgeway

et al, 2009; Webster şi Hysom, 1998) este aceea că o serie de caracteristici nominale, cum ar fi genul, rasa sau poziţia la locul de muncă, nu sunt indicatori ai adaptării genetice la mediu, ci caracteristici nespecifice ale prestigiului şi puterii. Frumuseţea fizică este, de asemenea, considerată o caracteristică nespecifică: este o categorie uşor de observat şi remarcat în interacţiunile zilnice care permit diferenţierea între membrii grupurilor şi produce aşteptări generale diferite pentru persoanele frumoase şi cele urâte, în majoritatea sarcinilor. Teoria afirmării expectanţei susţine că oamenii consideră frumuseţea informativă, statutul fiind relevant în orice situaţie, având chiar efecte de „orbire" a oamenilor când este vorba de a atribui eşecurile persoanelor frumoase (eşecul este atribuit unor cauze externe). Astfel, statutul iniţial influenţează atât aşteptările cu privire la performanţă, cât şi evaluarea cogniţiilor sau a performanţei (Webster şi Driskell, 1983). Acest model teoretic postulează că statutul organizează şi canalele de interacţiune socială. Oamenii acţionează în baza aşteptărilor generale legate de statusurile sociale (care se formează în funcţie de experienţa anterioară cu persoane care au acele trăsături), ceea ce are ca rezultat tratamente diferenţiate {*cf.* Ridgeway *et al,* 2009). Mai mult, întâlnirile cu persoane atractive şi neatractive stereotipic incompatibile nu duc la reducerea stereotipurilor, ci cauzează menţinerea şi răspândirea credinţelor asupra statutului construit social deoarece indivizii fac atribuiri şi îşi formează propriile stereotipuri (Wolbring şi Riordan, 2016). Teoria susţine existenţa unui bias al frumuseţii, ceea ce presupune un tratament diferenţiat al persoanelor frumoase independent de abilităţile sau productivitatea acestora. Acest bias apare

atunci când oamenii consideră în mod eronat atractivitatea fizică drept un semnal valid sau pur şi simplu preferă oamenii frumoşi indiferent de alte caracteristici individuale. Conform teoriei, efectele frumuseţii ar putea deveni irelevante în situaţii în care există dovezi ce nu pot fi neglijate că persoana-ţintă nu îndeplineşte calităţile aşteptate (Winegard *et al*, 2013).

Ambele teorii, cea evoluţionistă şi cea a afirmării expectanţelor, contribuie la analiza efectelor frumuseţii. În timp ce teoria evoluţionistă este, în principal, preocupată de potrivirea trăsăturilor şi comportamentelor, teoria afirmării expectanţelor este centrată asupra modului în care funcţionează interacţiunile sociale cu privire la reproducerea statutului. Deşi există diferenţe între cele două teorii, ambele duc la aşteptări asemănătoare în ceea ce priveşte modul în care funcţionează frumuseţea. Totuşi, ambele teorii au o serie de limite explicative. În ceea ce priveşte diferenţele de gen cu privire la atracţia faţă de partenerii de gen opus, teoria evoluţionistă presupune un puternic efect al frumuseţii între sexe, însă în ceea ce priveşte competiţia între membrii de acelaşi gen modelul îşi pierde din puterea de discriminare. Teoria evoluţionistă nu exclude efectele frumuseţii din moment ce atributele fizice sunt semnale valoroase ale potrivirii cu viitori aliaţi sau concurenţi. În mod similar, teoria afirmării expectanţei se confruntă cu problema lipsei de discriminare, având în vedere faptul că modelul nu are predicţii clare cu privire la modul în care genul interacţionează cu alte caracteristici ale statutului (Wolbring şi Riordan, 2016).

Impactul social al atractivităţii fizice

Cercetătorii au investigat efectele pozitive şi negative

ale perceperii frumuseţii asupra mai multor aspecte, personale şi interpersonale, precum stima de sine, interacţiunile cu prietenii, evaluarea potenţialilor parteneri de cuplu, succesul în carieră, fericirea în viaţa de zi cu zi şi fericirea conjugală (Chen şi Zhang, 2016; *cf.* Tylka şi Wood-Barcalow, 2015). Astfel, studiile realizate de-a lungul timpului au condus la teorii, ipoteze derivate şi modalităţi de testare empirică a influenţei frumuseţii în diferite domenii, cum ar fi relaţiile personale şi căsătoria, activitatea profesională, autopercepţia (Wolbring şi Riordan, 2016).

Atractivitatea fizică este corelată cu tinereţea, fertilitatea şi sănătatea, dar şi cu inteligenţa (Kanazawa, 2011). Studiile care investighează răspunsurile neuronale la atractivitatea facială au demonstrat că oamenii experimentează mai multe emoţii pozitive în timp ce se uită la feţe mai atractive din punct de vedere fizic decât atunci când vizualizează feţe neatractive (Hahn şi Perrett, 2014). Atractivitatea facială joacă un rol important în viaţa socială a indivizilor. De exemplu, frumuseţea fizică are implicaţii asupra iniţierii relaţiilor intime, atât bărbaţii, cât şi femeile fiind influenţaţi în evaluarea partenerilor de gradul perceput de atractivitate (Place *et* al, 2010). Atractivitatea fizică este un predictor puternic al atracţiei interpersonale, al simpatiei şi interesului romantic (Horton, 2003). Feţele frumoase atrag mai multă atenţie decât cele neatractive, fiind observate mai rapid şi mai frecvent. Acest lucru este valabil şi pentru copii, care preferă feţele atractive (Wolbring şi Riordan, 2016).

În ceea ce priveşte evaluarea frumuseţii, oamenii consideră adesea, în mod eronat, că atractivitatea fizică este un semnal al competenţei unei persoane sau pur şi simplu

preferă persoanele cu aspect plăcut, indiferent de alte caracteristici individuale. Astfel, persoanele atractive atrag o serie de aspecte generale pozitive, fapt rezumat prin stereotipul „ceea ce este frumos este şi bun”. Oamenii consideră persoanele atractive ca fiind mai sociabile, manierate, oneste, de încredere, inteligente, creative, de succes şi sănătoase din punct de vedere mental şi fizic (Wolbring şi Riordan, 2016). Alte studii susţin că adulţii atractivi sunt mai susceptibili de a primi ajutor şi de a obţine salarii mai mari decât persoanele mai puţin atractive (Putz *et al,* 2016). În mod similar, Griffin şi Langlois (2006) au evidenţiat efectele stereotipului „ceea ce este urât este rău”. Participanţii la studiul lor au evaluat persoanele cu o imagine facială neatractivă ca fiind mai puţin sociabile, altruiste şi inteligente decât persoanele-ţintă mai atractive. În general, în relaţiile interpersonale, oamenii mai atractivi sunt judecaţi ca fiind mai cooperanţi şi mai de încredere (Putz *et al,* 2016). Din acest motiv, frumuseţea este considerată de unii autori o dimensiune importantă a inegalităţii sociale (Wolbring şi Riordan, 2016).

Stereotipul atractivităţii fizice este condiţionat şi de autopercepţie. Persoanele care se evaluează pe ele însele ca fiind extrem de atractive consideră că ţintele atractive sunt mai sociabile şi au un nivel mai ridicat al integrităţii comparativ cu persoanele care se autoevaluează ca fiind mai puţin atractive. Pe de altă parte, persoanele care se evaluează ca fiind relativ neatrăgătoare au fost dispuse să accepte parteneri mai puţin atractivi (Horton; 2003). Studiile au demonstrat, de asemenea, că învăţarea socială poate influenţa prefe – 2 rinţele generale pentru anumite trăsături (Little *et al,* 2011).

Atractivitatea fizică nu este avantajoasă în toate circumstanţele, ea atrăgând mai multe sancţiuni în anumite situaţii. Astfel, unele studii indică faptul că abaterile disciplinare comise de persoanele cu aspect foarte atractiv pot provoca sancţiuni mai puternice i (Wolbring şi Riordan, 2016). Rezultatele studiilor care au folosit jocuri experimentale arată că jucătorii plasaţi într-o dilemă socială sunt mai susceptibili de a coopera şi de a începe să aloce sume mai mari de bani pentru jucătorii atractivi fizic decât pentru cei mai puţin atractivi. Cu toate acestea, jucătorii atractivi care nu se dovedesc a fi de încredere şi care nu prezintă o cooperare minimă sunt supuşi unei pedepse mai severe decât jucătorii mai puţin atractivi care nu au reuşit să facă acelaşi lucru *(cf.* Putz *et* al, 2016). Frumuseţea poate să aibă efecte negative şi în domeniul profesional, în acord cu stereotipurile de gen. De exemplu, în domenii specific masculine, precum managementul, atributele tipic feminine cu un grad ridicat de atractivitate vor conduce la un tratament inferior, determinând o evaluare negativă a frumuseţii. Pe de altă parte, bărbaţii cu un aspect foarte atractiv vor beneficia de o evaluare mai puţin favorabilă decât bărbaţii cu un aspect mai puţin atractiv în domenii specific feminine, precum învăţământul preşcolar (Wolbring şi Riordan, 2016).

*

Cu toate că oamenii prezintă diferenţe interindividuale considerabile cu privire la aspectele pe care le consideră atrăgătoare, cercetătorii au identificat caracteristici care sunt universal preferate în diferite culturi, asociate cu imaginea facială şi cea corporală. Frumuseţea este în mod constant relevantă în modelarea relaţiilor sociale, în

contexte private şi profesionale. Ea este un indicator al succesului personal şi al competenţei, motiv pentru care a fost considerată o sursă a inegalităţii dintre persoane. Deşi sintagma „ceea ce este frumos este şi bun" s-a dovedit a fi un stereotip, implicaţiile frumuseţii în diferite domenii nu pot fi negate. Nu doar frumuseţea proprie are implicaţii de natură interpersonală, ci şi frumuseţea partenerilor de cuplu. Astfel, studiile au arătat că frumuseţea partenerilor influenţează impresia pe care ceilalţi o au despre o persoană. Iradierea frumuseţii este însă un fenomen incomplet studiat, care necesită studii suplimentare pentru înţelegerea condiţiilor particulare în care se manifestă.

Referinţe bibliografice

Amos, N., McCabe, M.R. (2015), „Conceptualizing and measuring perceptions of sexual attractiveness: Are there differences across gender and sexual orientation?", *Personality and Individual Differences,* 76, 111 – 122.

Andreoni, J., Petrie, R. (2008), „Beauty, gender and stereotypes: Evidence from laboratory experiments", *Journal of Economic Psychology,* 29 (1), 73 – 93.

Barkow, J.H., Cosmides, L., Tooby, J. (1992), *The Adapted Mind. Evolutionary Psychology and*

— *The Generation of Culture,* Oxford University Press, New York.

Brown, J.D., Novick, N.J., Lord, K.A., Richards, J.M. (1992), „When Gulliver travels: Social context, psychological closeness, and self-appraisals", *Journal of Personality and Social Psychology,* 62 (5), 717 – 727.

Chen, E, Zhang, D. (2016), „Combining a cauzal efect criterion for evaluation of facial attractiveness models", *Neurocomputing, 11*1, 98 – 109.

D'Alessandro, S., Chitty, B. (2011), „Real or relevant beauty? Body shape and endorser efects on brand attitude and body image", *Psychology & Marketing,* 28 (8), 843 – 878.

Eagly, A.H., Ashmore, R.D., Makhijani, M.G., Longo, L.C. (1991), „What is beautiful is good, but… A meta-analytic review of research on the physical attractiveness stereotype", *Psychological Bulletin.* 110H), 109 – 128

Gangestad, S.W., Scheyd, G.J. (2005), „The evolution of human physical attractiveness", *Annual Review of Anthropology,* 34, 523 – 548.

Griffin, A.M., Langlois, J.H. (2006), „Stereotype direcţionality and attractiveness stereotyping: Is beauty good or is ugly bad?", *Social Cognition,* 24 (2), 187.

Gunes, H., Piccardi, M. (2006), „Assessing facial beauty through proportion analysis by image processing and supervised learning", *International Journal of Human-Computer Studies,* 64 (12), 1184 – 1199.

Hahn, A.C., Perrett, D.I. (2014), „Neural and behavioral responses to attractiveness în adult and infant faces", *Neuroscience & Biobehavioral Reviews,* 46, 591 – 603.

Hill, S.E., Buss, D.M. (2008), „The mere presence of opposite-sex others on judgments of sexual and romantic desirability: Opposite efects for men and women", *Personality and Social Psychology Bulletin,* 34 (5), 635 – 647.

Horton, R.S. (2003), „Similarity and attractiveness în social perception: Differenţiating between biases for the self and the beautiful", *Self and Identity,* 2 (2), 137 – 152.

Hysom, S.J. (2009), „Status valued goal objects and performance expectations", *Social Forces,* 87 (3), 1623 – 1648.

Jones, B.C., Debruine, L.M., Little, A.C., Burriss, R.P.,

Feinberg, D.R. (2007), „Social transmission of face preferences among humans", *Proceedings of the Royal Society of London B: Biological Sciences,* 274 (1611), 899 – 903.

Kanazawa, S. (2011), „Intelligence and physical attractiveness", *Intelligence,* 39 (1), 7 – 14.

Landy, D., Sigall, H. (1974), „Beauty is talent: Task evaluation as a function of the performer's physical attractiveness", *Journal of Personality and Social Psychology,* 29 (3), 218 – 224.

Lee, A.J., Mitchem, D.G., Wright, M.J., Martin, N.G., Keller, M.C., Zietsch, B.P. (2016), „Facial averageness and genetic quality: Testing heritability, genetic correlation with attractiveness, and the paternal age efect", *Evolution and Human Behavior,* 37 (1), 61 – 66.

Little, A.C., Caldwell, C.A., Jones, B.C., Debruine, L.M. (2011), „Efects of partner beauty on opposite-sex attractiveness judgments", *Archives of Sexual Behavior*, 40 (6), 1119 – 1127.

Little, A.C., Burriss, R.P., Jones, B.C., Debruine, L.M., Caldwell, C.A. (2008), „Social influence în human face preference: Men and women are influenced more for long-term than short-term attractiveness decisions", *Evolution and Human Behavior,* 29 (2), 140 – 146.

Loh, E.S. (1993), „The economic efects of physical appearance", *Social Science Quarterly,* 74, 420 – 438.

Miller, G.F. (2001), *The Mating Mind. How Sexual Choice Shaped the Evolution of Human Nature,* Anchor Books, New York.

Naini, F.B., Moss, J.P., Gill, D.S. (2006), „The enigma of facial beauty: Esthetics, proportions, deformity, and

controversy", *American Journal of Orthodontics and Dentofacial Orthopedics,* 130 (3), 277 – 282.

Place, S.S., Todd, P.M., Penke, L., Asendorpf, J.B. (2010), „Humans show mate copying after observing real mate choices", *Evolution and Human Behavior,* 31 (5), 320 – 325.

Putz, A., Palotai, R., Cserto, I., Bereczkei, T. (2016), „Beauty stereotypes în social norm enforcement: The efect of attractiveness on third-party punishment and reward", *Personality and Individual Differences,* 88, 230 – 235.

Ridgeway, C.L., Backor, K., Li, Y.E., Tinkler, J.E., Erickson, K.G. (2009), „How easily does a social difference become a status distinction? Gender matters", *American Sociological Review,* 74 (1), 44 – 62.

Rosar, U., Klein, M., Becker, T. (2012), „Magic mayors: Predicting electoral succes from candidates physical Attractiveness under the conditions of a presidential electoral system", *German Politics,* 21 (4), 372 – 391.

Scholz, J.K., Sicinski, K. (2015), „Facial attractiveness and lifetime earnings: Evidence from a coborî study", *Review of Economics and Statistics,* 97 (1), 14 – 28.

Shank, M.D., Langmeyer, L. (1994), „Does personality influence brand image?", *The Journal of Psychology,* 128 (2), 157 – 164.

Strane, K., Watts, C. (1977; „Females judged by attractiveness cf partner", *Perceptual and Motor Schills,* 45 (1), 225 – 226.

Tylka, T.L., Wood-Barcalow, N.L. (2015), „The body apreciation scale-2: Item reţinement and psychometric evaluation", *Body Image,* 12, 53 – 67.

Vakirtzis, A., Roberts, S.C. (2012), „Human nonindependent mate choice: Is model female attractiveness

everything?", *Evolutionary Psychology,* 10 (2). DOI: 10.1177/147470491201000205.

Waynforth, D. (2007), „Mate choice copying în humans", *Human Nature,* 18 (3), 264 – 271.

Webster, Jr, M., Driskell, J.E., Jr. (1983), „Beauty as status", *American Journal of Sociology,* 140 – 165.

Wilson, R.K., Eckel, C.C. (2006), „Judging a book by its cover: Beauty and expectations in the trust game", *Political Research Quarterly,* 59 (2), 189 – 202.

Winegard, B.M., Winegard, B., Geary, D.C. (2013), „If you ve got it, flaunt it: Humans flaunt attractive partners to enhance their status and desirability", *PloS one,* 8 (8), e72.000.

Woibring, T., Riordan, P. (2016), „How Beauty Works. Teoretical Mechanisms and Two Empirical Applications on Students Evaluation of Teaching", *Social Science Research, DOI: 10.1016/].* ssresearch. 2015.12.009

Yin, *B.,* Pryor, S. (2012), „Beauty in the age of marketing", *Review of Business & Finance Case Studies,* 3 (1), 119 – 132.

Young, A.F., Gabriel, S., şi Hollar, J. L, (2013), „Batman to the rescue! The protective efects of parasocial relationships with muscular superheroes on men's body image", *Journal of Experimental Social Psychology,* 49 (1), 173 – 177.

Stereotipul „ceea ce este frumos este şi bun".

Cătălin Dârţu

Omul obişnuit poate fi considerat un psiholog naiv. Aceasta deoarece el acţionează într-o mare măsură ca un om de ştiinţă atunci când încearcă să cunoască o altă persoană (Kelly, 1992). Este curios cu privire la caracteristicile stabile

ale persoanei, avansează ipoteze despre comportamentele ei prezente şi viitoare şi, în esenţă, îşi doreşte să surprindă adevărul despre ea. Pentru a-l cunoaşte pe celălalt, face o destul de mare risipă de energie creând adevărate teorii implicite de personalitate, făcând atribuiri externe sau interne, activând stereotipuri, „citind" trăsăturile faciale sau mişcările subtile ale corpului. Rodul acestor eforturi mai mult sau mai puţin conştiente sunt crearea unor prime impresii ce vor influenţa decisiv atitudinile, judecăţile şi acţiunile lui faţă de persoana ce face obiectul cunoaşterii lui naive. Toate aceste eforturi se cristalizează, spun specialiştii, într-o adevărată psihologie a simţului comun, nu întotdeauna adevărată, dar deseori utilă atunci când trebuie să luăm decizii rapide de implicare sau nonimplicare în interacţiuni sociale.

Stereotipurile se numără printre componentele importante ale simţului comun psihologic, iar cercetările care le vizează au crescut exponenţial în ultimele decenii ale secolului trecut şi începutul acestui secol. În cadrul acestor cercetări, controversele iscate în jurul stereotipului „ceea ce este bun este şi frumos" ocupă un loc aparte, deoarece interesul actual al omului de ştiinţă pentru cunoaşterea circumstanţelor în care apare şi se manifestă acest stereotip vine în continuarea unui interes cu mult mai vechi manifestat de-a lungul veacurilor de poeţi, artişti, filosofi sau chiar de oameni politici.

Mai precis, credinţa că în mod necesar „ceea ce este frumos este şi bun" a marcat o întreagă civilizaţie, cea a Greciei antice. Atât de fermă şi importantă era pentru vechii greci această credinţă, încât cele două cuvinte ce desemnau frumosul (*kalos*) şi bunătatea (*kagatos)* nu au fost doar

alăturate şi utilizate împreună la nivelul limbajului obişnuit, ci, mai mult, au fost contopite într-unul singur în forma adjectivală *kalokagatia.* Fuzionând" ™ astfel, frumosul şi bunătatea au ajuns să constituie împreună, în chip solidar, atributul central al persoanei ideale. Influenţaţi direct şi în chip logic de greci, romanii au preluat idealul grec şi i-au dat formă proprie în formula *mens sana in corpore sano,* accentuând necesitatea ca frumosul şi bunătatea să se regăsească în armonia dintre un suflet şi un corp perfect echilibrate.

Urmând sugestiile unei atât de vechi tradiţii ce este supusă unei atente verificări în articolele ştiinţifice actuale, ne-am propus ca în capitolul de faţă să arătăm în ce măsură este prezent stereotipul „ceea ce este frumos este şi bun" în evaluările şi alegerile noastre şi în ce chip ne influenţează el atitudinile şi, în cele din urmă, comportamentul.

Ce este, cum ia naştere, cum şi în ce scop se activează un stereotip

Dacă ne propunem o definire fără prea multe pretenţii a stereotipurilor, putem spune simplu despre acestea că sunt credinţe despre grupurile sociale (Czopp, Kay şi Cheryan, 2015). La fel de bine însă, le putem considera impresii ferme şi cel mai adesea inflexibile cu privire la presupuse atribute ce iau forma unor profiluri normative mai mult sau mai puţin dezirabile ale unor categorii de persoane (Lorenzo, Biesanz şi Human, 2010).

Orientarea noastră naturală spre a ne judeca semenii apelând la o simplificare a informaţiilor a fost observată şi analizată printre primii de Allport (1954), cel care a atras atenţia că omul obişnuit nu are doar tendinţa de a eticheta rapid diferenţele dintre indivizi în termeni ce desemnează

trăsături de personalitate, ci, în aceeaşi măsură, este tentat să atribuie calităţi proprii persoanei, unui sau unor grupuri ori categorii de oameni.

Dar faptul că stereotipul ia naştere în urma unui proces de simplificare a informaţiei nu a constituit în ochii lui Allport un motiv pentru a-l considera aprioric pe acesta ca fiind o impresie eronată, greşită şi, prin aceasta, criticabilă. Extrem de atent, Allport a făcut o distincţie clară între stereotip şi prejudecată. Dacă stereotipul apare printr-o simplă reducere a informaţiei, prejudecata tinde să se situeze la o extremă a acestui proces, suprasimplificarea. În aceste condiţii, consideră psihologul american, ca efect direct al suprasimplificării, se pot instala cu uşurinţă ostilitatea şi respingerea. Prejudecata poate fi considerată astfel o consecinţă directă a erorilor de etichetare a grupurilor, atât timp cât fundamentul prejudicierii este de natură categorială (Allport, 1954). În timp ce prejudecata ne apare ca fiind încărcată de elemente emoţionale şi de subiectivitate, stereotipul pare să reprezinte un proces normal şi necesar de categorizare socială.

Încadrarea stereotipizării în rândul proceselor cognitive de categorizare „normale" şi necesare a făcut ca printre psihologii cognitivişti interesaţi îndeaproape de cunoaşterea acestui proces să apară o controversă serioasă. Comparat cu trăsătura de personalitate, şi ea rezultat al unui proces de prelucrare a informaţiilor, s-a pus problema dacă stereotipul şi trăsătura de personalitate sunt rezultatul aceluiaşi proces de categorizare sau efecte ale unor procese complet diferite.

Psihologii care au preferat să scoată în evidenţă similarităţile dintre cele două concepte au considerat că atât

stereotipurile, cât şi trăsăturile de personalitate sunt rezultate ale aceloraşi mecanisme implicate în procesul categorizării. Există bineînţeles şi diferenţe, sunt de acord adepţii acestui punct de vedere, dar ele nu sunt decât diferenţe de grad. Mai precis, Fiske (1988) crede că stereotipurile au un grad de generalitate mai mare decât trăsăturile de personalitate, deoarece primele se referă la calităţi ale grupurilor umane, în timp ce trăsăturile de personalitate sunt mai potrivite pentru a descrie la un nivel mai aproape de real persoana ca individualitate concretă.

Astfel, dacă luăm în calcul nivelul sau gradul în care este realizată categorizarea, o să avem la o extremă stereotipurile în postura de constructe supraordonate, iar la cealaltă extremă trăsăturile de personalitate exprimate prin atribute de un nivel de generalitate cu mult mai scăzut decât cel al stereotipurilor. Există deci un singur proces cu două extremităţi: „Eu cred că oamenii se angajează atât în procesarea holistică, cât şi în procesarea elementelor. Fiecare tip de procesare este cel mai probabil să se întâmple în condiţii motivaţionale şi informaţionale specifice" (Fiske, 1988, p. 65).

Contrar opiniei celor care susţin existenţa unui singur proces cu două tipuri de efecte, unii psihologi preferă să scoată în evidenţă diferenţele dintre procesul de stereotipizare şi cel de atribuire a trăsăturii de personalitate. Ei au convingerea fermă că avem de a face aici cu două procese complet diferite de categorizare. Diferenţele nu ar mai fi nicidecum de grad, ci de natură. Deşi adepţii existenţei celor două procese distincte de categorizare! unul specific trăsăturii de personalitate şi altul potrivit stereotipizării, sunt mai puţini la număr, ei nu sunt mai puţin fermi în a-şi

argumenta poziţia. Conform opiniei acestora, trăsăturile de personalitate şi stereotipurile vizează domenii diferite ale realităţii psihosociale, respectiv caracteristicile individului în cazul trăsăturii de personalitate şi caracteristicile grupului în cazul stereotipurilor. Este normal deci, cred aceşti cercetători, să avem un proces în care procesarea să se realizeze pe direcţia *botâom-up* (preponderent inductivă) şi un altul în care procesarea să urmeze direcţia *top-down* (preponderent deductivă) (Brewer, 1988).

Totuşi, indiferent dacă există unul, două sau mai multe procese de categorizare, nu putem să nu observăm tendinţa dual㠟i aparent contradictorie a omului obişnuit de a se conforma într-o oarecare măsură unor tendinţe stereotipice prin care atribuie grupurilor trăsături proprii individului, dar şi de a fi capabil în acelaşi timp să surprindă prin variabilitatea caracterizărilor, unicitatea persoanei.

În a doua jumătate a secolului trecut, psihologii cognitivişti ajunseseră la un consens în privinţa faptului că procesul categorizării este preponderent cognitiv, guvernat în manieră clară de mecanisme inconştiente care fac ca activarea stereotipului să se realizeze spontan, automat. Concluzia era că omul obişnuit este o victimă sigură a procesului de categorizare. Dar în 1989 a fost publicat un articol deosebit de important pentru domeniul în plină expansiune al stereotipului şi al stereotipizării. În acest articol, Devine a reuşit să pună sub semnul întrebării însăşi esenţa procesului de categorizare. Astfel, într-un prim studiu, cercetătoarea arăta că, deşi subiecţii au putut fi împărţiţi pe baza reacţiilor lor inconştiente în două grupuri (mai mult sau mai puţin înclinaţi spre prejudecată), la nivel conştient diferenţa nu se mai păstra, toţi putând să ofere o

descriere coerentă a stereotipului-prejudecată. În al doilea studiu se concluziona că activarea stereotipului este obligatorie pentru toţi subiecţii, iar în al treilea se demonstra că procesele conştiente pot" inhiba efectele procesului automat de activare a stereotipului. Concret, cercetătoarea arăta că stereotipul (chiar şi în forma lui dură, de prejudecată) se activează spontan la toţi subiecţii (deşi în grade diferite), dar unii subiecţi pot mobiliza mecanisme inhibitorii de natură conştientă, intenţională, care nu lasă loc manifestării stereotipului.

Prin intermediul rezultatelor acestor studii, Devine a ajuns în conflict cu cercetările de până atunci asupra stereotipului, cercetări care pretindeau analiza stereotipului numai la nivelul activării inconştiente, considerând că răspunsurile spontane ale subiecţilor sunt mai de încredere decât cele mediate, conştiente. Separând procesele inconştiente ale activării de cele conştiente ale inhibării, autoarea citată a permis revalorizarea rolului™" proceselor intenţionale într-un domeniu în care omul obişnuit era considerat pradă sigură a activării automate a prejudecăţii: „Răspunsurile care nu prejudiciază sunt, în acord cu modelul disociativ, o funcţie a proceselor controlate, intenţionale şi reclamă o decizie conştientă de a ne comporta într-o manieră neprejudiciativă. În plus, noi răspunsuri trebuie să fie învăţate şi mult practicate înainte ca ele să poată servi ca răspunsuri competitive pentru răspunsurile automat activate şi care sunt în acord cu prejudecata" (Devine, 1989, p. 15).

Activarea cu necesitate a stereotipului, indiferent dacă aceasta se realizează mai mult sau mai puţin conştient, ridică o nouă problemă, la fel de importantă precum cea a

definirii, şi anume a funcţiei acestui proces.

Cu toate că Allport a făcut o distincţie clară între stereotip şi prejudecată, ideea asimilării stereotipului cu prejudecata a fost îmbrăţişată fără rezerve de foarte mulţi psihologi sociali. Problema principală ridicată de această asimilare era însă că stereotipul se „molipsea" de toate conotaţiile negative ale prejudecăţii şi, în aceste condiţii, singura concluzie era aceea că stereotipizarea este un fenomen psihic nociv şi obligatoriu de controlat în condiţiile în care nu poate fi complet evitat.

Putem spune că este meritul lui Tajfel şi ai colaboratorilor lui de a se opune forţei dezvoltate de acest curent şi de a repune în drepturi distincţia dintre stereotip şi prejudecată. Tajfel a renunţat să mai culpabilizeze stereotipul, să-l mai facă răspunzător pentru inadaptarea şi rigiditatea noastră socială. Atitudinea lui Tajfel este mai apropiată de cea a unui autentic om de ştiinţă care, în esenţă, trebuie, culmea, să-şi abordeze obiectul de pe o poziţie neutră, fără prejudecăţi.

Preocupat să descopere cărei funcţii psihice serveşte procesul de stereotipizare, Tajfel a descoperit-o în procesul de discriminare intergrupală. Nu doar indivizii au „personalitate", ci şi grupurile, ca microsisteme sociale. În încercarea lui de a se identifica cu un grup, omul obişnuit are tendinţa naturală de a-şi justifica alegerea şi a-şi favoriza propriul grup (*apud* Ashmore şi Del Boca, 1981). Astfel, departe de a fi procese negative, preponderent de prejudiciere, stereotipurile şi stereotipizarea se dovedesc a fi indispensabile pentru efortul omului obişnuit de a-şi dobândi o identitate socială solidă prin justificarea cu ajutorul stereotipului a apartenenţei la un grup sau la o

categorie socială.

Valoarea socială a unui zâmbet

Am arătat deja că procesul cognitiv al stereotipizării are cel puţin o funcţie clar definită, şi anume aceea de a ne ajuta să ne identificăm cu un grup sau cu o categorie socială, iar pentru aceasta avem nevoie să ne argumentăm alegerea prin favorizarea grupului propriu în detrimentul altor grupuri, Astfel, având dorinţa de a fi acceptaţi social, dacă se poate necondiţionat, nu precupeţim niciun efort pentru a ne face plăcuţi. Psihologii personalîtăţii vorbesc despre axa *Agreableness*, unul dintre cei cinci mari factori sau constelaţii de trăsături care permit şi uşurează procesul de categorizare şi de comparare socială. Această axă cuprinde toate trăsăturile noastre de personalitate care coordonează comportamentele ce vizează formarea primelor impresii şi, în funcţie de ele, acceptarea noastră socială (Digman, 1990).

Nu este de mirare că, într-un context social nou şi/sau important pentru noi, atât în „” „ffind conştient, cât şi în mod inconştient dorim să arătăm bine, să fim atractivi. Cu alte cuvinte, avem grijă cum ne îmbrăcăm, avem grijă ca atitudinii noastre să nu i se poată feproşa nimic, iar corpul nostru să se prezinte în cea mai bună formă posibilă, ascunzându-i-se defectele şi, nu în ultimul rând, avem grijă ca de pe faţa noastră să nu lipsească zâmbetul. Despre zâmbet şi valoarea lui în procesul complex de adaptare socială dorim să vorbim în rândurile ce urmează.

Este deja bine cunoscut că bebeluşii zâmbesc instinctiv încă înainte de a deschide bine ochii. La fel de cunoscut este faptul că, după ce-i deschid, ne dovedesc că sunt adevăraţi – experţi în citirea facială a emoţiilor afişate de noi. De altfel, psihologii evoluţionişti ne spun că citirea facială a emoţiilor

este una dintre activităţile ce nu necesită învăţare, ea nealizându-se spontan (Gillian, 2006).

Astfel, zâmbetul se prezintă ca o armă simplă, dar extrem de eficientă de cucerire a inimii celor aflaţi în raza lui de acţiune. Eficienţa zâmbetului, consideră Cunningham (1986), poate fi explicată şi prin faptul că zona orală a feţei s-a dovedit a fi extrem de importantă, în funcţie de ea realizându-se evaluarea atractivităţii întregii noastre fizionomii *(apud* Reis *et al,* 1990). De-a lungul generaţiilor, ne spune şi Jung (2003), omul, dependent fiind de semenul său şi de impresia pe care acesta şi-o face despre el, şi-a dezvoltat mecanisme sofisticate de adaptare socială, al căror secret a fost depozitat în memoria noastră colectivă. Unul dintre aceste mecanisme arhetipale, *persana,* înţeleasă ca mască cu multiplele ei forme posibile, are darul de a ne apăra de privirea iscoditoare a celorlalţi, în timp ce lasă să se vadă doar ceea ce este socialmente dezirabil. De aceea, forma zâmbitoare a măştii noastre are aceleaşi funcţii, de a ascunde ceea ce nu trebuie ca ceilalţi să vadă, pentru a nu fi judecaţi negativ, şi a revela în acelaşi timp ceea ce este util pentru inserţia noastră socială.

Motivul pentru care am ales aici să acordăm o atenţie specială zâmbetului este acela că el are un impact major asupra perceperii unei persoane ca fiind atractivă fizic şi, prin aceasta, devine un factor major de declanşare a stereotipului „ceea ce este frumos este şi bun". Reis şi colaboratorii săi (1990) au certificat în studiul lor această strânsă relaţie între zâmbet şi atractivitatea fizică, în sensul că feţele care zâmbeau au fost considerate semnificativ mai atractive de către subiecţii investigaţiei decât cele ce aveau o expresie facială neutră, lipsită de zâmbet. Astfel, judecata

privind atractivitatea fizică ne apare ca fiind profund influenţată de prezenţa sau absenţa unui simplu zâmbet.

Dacă feţele neutre nu ne sunt pe plac comparativ cu cele care ne zâmbesc, acele feţe care au întipărite pe ele emoţii negative precum tristeţea, supărarea sau regretul primesc scoruri şi mai mici decât cele neutre, dovedind faptul că tindem să le evaluăm negativ şi să le evităm. Această constatare contravine într-o bună măsură aşteptărilor noastre ca o faţă tristă să ne trezească sentimente de empatie, compasiune şi tendinţe altruiste de a oferi ajutor şi suport. Se pare că, afară de cazurile în care contextul social favorizează sau chiar impune manifestarea empatiei şi a compasiunii, mult mai naturală şi mai spontană este reacţia de respingere şi de îndepărtare de persoanele care afişează pe faţa lor emoţii negative. O explicaţie posibilă şi probabilă este aceea că emoţiile negative oglindite pe chip sunt cel mai adesea semnele unui eşec major în adaptarea atât la nivelul realităţii, cât şi la nivel social.

Revenind la zâmbet, Reis şi colaboratorii săi (1990) consemnează că feţele zâmbitoare au fost într-o mult mai mare măsură asociate cu sinceritatea, sociabilitatea şi competenţa decât celelalte tipuri de feţe. Pare normal ca a zâmbi să primească doar evaluări pozitive, mai ales dacă stăm să analizăm termenul „sociabilitate" asociat aici cu zâmbetul, termen extrem de general şi generos, care cuprinde în aria lui de semnificaţii şi alte atribute, pozitive, precum prietenos, comunicativ, altruist etc.

Numai că lucrurile nu stau atât de simplu cum am lăsat până acum să se creadă. Deşi era mai puţin de aşteptat, se pare că există şi un cost social al actului de a zâmbi. Mai concret, feţele zâmbitoare au fost de asemenea asociate în

studiul citat de noi cu un nivel semnificativ mai scăzut de independenţă şi mai puţină masculinitate. De altfel, Ekman (2011) atrăgea atenţia asupra faptului că zâmbetul este departe de a fi întotdeauna sincer, el putând, aşa cum deja am menţionat mai sus, să ascundă sau să mascheze stări emoţionale contrare bucuriei, precum tristeţea, disconfortul sau chiar dispreţul sau ura.

Când frumuseţea nu este doar atractivitate fizică, ci frumuseţe intelectuală sau de statut

După cum am văzut până acum, atractivitatea fizică are un rol important, deseori decisiv în activarea stereotipului „ceea ce este frumos este şi bun". Sunt adevărate zicala că „frumuseţea stă în ochii privitorului" şi faptul că nimic nu poate fi remarcat cu o mai mare uşurinţă decât frumuseţea unei fizionomii. Generaţie după generaţie, membrii speciei noastre s-au „antrenat" pentru a realiza spontan astfel de evaluări.

Cu toate acestea, frumuseţea fizică nu-şi este suficientă nici sieşi şi cu atât mai mult nu este suficientă nici din perspectiva privitorului, deoarece nu este singurul tip/formă de frumuseţe. Nimeni nu este chiar atât de naiv încât „să judece o carte doar după coperta ei", astfel încât procesările informaţionale, categorizarea nu fac nici ele excepţie, trec adesea dincolo de suprafaţa lucrurilor.

Dornici de mai mult, deseori ne surprindem afirmând că nu contează atât de mult frumuseţea fizică, ci frumuseţea interioară a unui om. Iar unii cercetători au investigat şi acest tip de frumuseţe şi rolul ei în declanşarea stereotipului „frumos înseamnă şi bun", constatând cu oarecare surprindere că informaţiile pe care le primim despre inteligenţa unei persoane conduc şi ele la activarea

stereotipului, la fel de spontan cum o face şi atractivitatea psihică. Concluzia lor este aceea că atât formarea impresiei despre cineva, cât şi activarea stereotipului „frumos înseamnă şi bun" au loc pe baza prelucrării inconştiente a tuturor informaţiilor disponibile, contrar părerii că atractivitatea fizică joacă rolul principal în procesul categorizarii persoanelor şi grupurilor (Solomon şi Saxe, 1977).

O posibilă explicaţie a faptului că informaţiile despre inteligenţa cuiva conduc la fel de rapid cum o face şi atractivitatea fizică la activarea stereotipului „frumos înseamnă şi bun" ar fi aceea venită de pe poziţiile psihologiei evoluţioniste, că atât frumuseţea fizică, cât şi inteligenţa sunt transmise ereditar (Kanazawa şi Kovarb, 2004). În opinia acestor „autori, cei buni trebuie să fie neapărat atractivi fizic şi inteligenţi, deoarece ambele calităţi înnăscute conduc într-o mare majoritate la un status superior şi, implicit, la venituri mai consistente. Pe scurt, ele sunt printre cele mai sigure semne ale adaptării şi/sau reuşitei sociale.

Este drept că există unele diferenţe de gen, femeile preferând bărbaţii inteligenţi, în timp ce bărbaţii preferă femeile atractive fizic, dar la fel de adevărat este că, pe ansamblu, există un acord între ambele sexe că ceea ce este frumos este în aceeaşi măsură inteligent şi bun. Experimentul desfăşurat de Webster şi Driskell (1983) a demonstrat fără niciun dubiu că, imediat ce eşti considerat atractiv fizic, ţi se atribuie cu generozitate şi prezumţia de a fi nu doar inteligent, ci şi competent în sarcini deosebit de complexe cum ar fi pilotarea unui avion (*apud* Kanazawa şi Kovarb, 2004).

Atât de mult suntem tentaţi să considerăm că

frumuseţea, inteligenţa şi bunătatea sunt de nedespărţit, încât stereotipul devenit acum „ceea ce este frumos este şi inteligent şi bun" ajunge adesea să funcţioneze ca un bias veritabil (eroare subiectivă, neintenţionată – *n.n.)* în cazurile interviurilor de angajare (Shahani-Denning *et al,* 2010).

Cum spuneam însă, există şi cazuri în care suntem dispuşi să trecem dincolo de aparenţe şi, chiar dacă persoana din faţa noastră nu este deloc atractivă din punct de vedere fizic, dacă se dovedeşte a fi inteligentă, o putem totuşi considera frumoasă. Cu privire la existenţa frumuseţii interioare, mai puţin vizibile, filosoful Noica, în comentariul lui pe marginea dialogului *Theaitetos* ne atrage atenţia că, după o discuţie amplă, de un înalt nivel intelectual pe tema cunoaşterii, Platon a ajuns în situaţia de a exclama extaziat:

os eşti tu, Theaitetos… Iar bietul Theaitetos era vestit pentru urâţenia lui fizică, un urât condamnat să trăiască într-o lume în care idealul era, aşa cum am arătat

„* *1*1.1 OQQ!

I CIU1 IUI prin OUU ilvi %…"

Mai precis, deşi acesta se activează inconştient, omul are posibilitatea de a interveni pe căi raţionale şi de a nu-l lăsa să-l prejudicieze pe cel supus evaluării noastre. Astfel, stereotipul încetează din momentul intervenţiei raţionalizării să mai funcţioneze ca bias.

Activarea stereotipului „ceea ce este frumos este şi bun" ca teorie implicită într-un experiment devenit clasic, Solomon Asch (1946, 1984) dovedea la mijlocul secolului trecut că, atunci când judecăm o persoană, nu o facem utilizând etichete verbale a căror legătură unele cu altele este întâmplătoare sau pur asociativă, ci creăm cu ajutorul

lor adevărate portrete unitare şi coerente în care trăsături de personalitate periferice gravitează, la fel ca planetele într-un sistem solar, în jurul unei trăsături centrale puternice. Cuvintele „cald" şi „rece", cu referire directă la atribute importante ale personalităţii, la trăsături ce coordonează în viaţa reală deprinderi comportamentale complexe, au jucat în experimentul lui Asch rolul acelor trăsături centrale. Era pentru prima dată când apăreau dovezi că judecata omului obişnuit cu privire la personalitate nu este una complet subiectivă, circumstanţială, ci una cu sens, având şi forma şi rostul unei adevărate teorii despre personalitate.

A trebuit însă ca cercetările în acest domeniu să avanseze, să se înmulţească şi să devină mai sofisticate, astfel încât psihologii cognitivişti interesaţi de domeniul percepţiei sociale să continue pe urmele gestaltistului Asch şi să găsească spre sfârşitul secolului trecut dovada că aceste teorii implicite de personalitate există în chip real, din moment ce se activează spontan. Concret, psihologi ca Newman, Uleman etc. (1989, 1996) au demonstrat că omul nu-l judecă pe celălalt făcând apel la comportamente ca deprinderi simple sau la descrieri dispoziţionale de moment cum sperau şi s-au străduit să dovedească psihologii behaviorişti. Dimpotrivă, el activează spontan din inconştient termeni complecşi *ce* fac trimitere la dispoziţii generale şi durabile, adică la trăsături generale de personasub forma unor teorii impli

Fără a forţa deloc nota, inclusiv bine cunoscutul *Five Factor Model* se activează şi funcţionează ca o veritabilă teorie implicită de cunoaştere a personalităţii străinului în condiţiile în care se afirmă că la întâlnirea cu o persoană necunoscută pornim judecata acelei persoane pe cele cinci

mari constelaţii factoriale: Introversiunea-Extraversiunea, Nervozismul, Sociabilitatea, Conştiinciozitatea şi Deschiderea spre Experienţă (Saucier, şi Goldberg, 1996).

Am insistat pe modul în care a fost dovedit că funcţionează judecarea personalităţii tocmai pentru că am subliniat într-un subcapitol anterior că este acceptat de către psihologii sociali că grupurile au „personalitatea" lor şi că ei consideră că este foarte probabil ca ele să fie judecate după acelaşi calapod după care este judecată şi personalitatea. Dae…

reamintim şi faptul că pentru foarte mulţi cercetători procesul de categorizare prin care eSte supus judecăţii un grup se plasează pe o axă în continuarea procesului de categorizare a persoanei, putem afirma că şi stereotipizarea urmează modelul formării primei impresii despre o persoană.

În cazul concret care ne interesează aici în mod direct, al activării spontane a stereotipului „ceea ce este frumos este şi bun", cercetările arată că prezenţa frumuseţii fizice, unul dintre cei mai puternici factori declanşatori ai stereotipului nostru, atrage ea un magnet judecăţi spontane privind sănătatea fizică bună a categoriei din care fac parte cei frumoşi (GIJ lian, 2006), şi calitatea lor de parteneri valabili pentru o relaţie de durată, judecăţi privind succesul în a-şi construi o viaţă mai bună (reuşita socială) (Dion, Berscheid şi Walster, 1972), dar şi judecăţi privind gradul de mulţumire sufletească *(subiective well-being)* (Reis *et al,* 1990) sau referitoare la măsura în care putem să-i investim pe cei frumoşi cu încrederea noastră (Shinners, 2009) şi am putea continua…

Nu putem însă să nu menţionăm existenţa şi a unor

poziţii sceptice care încearcă să ne convingă că puterea de activare a stereotipului „ceea ce este frumos este şi bun" nu e atât de mare pe cât se afirmă în mod obişnuit, ea depinzând de foarte mulţi factori circumstanţiali (Eagly *et al,* 1991). De asemenea, unii consideră că a fost supraevaluat factorul biologic, acest stereotip depinzând destul de mult de transmiterea culturală (Wheeler şi Kim, 1997; Bazzini *et al,* 2010). Alte voci afirmă că acest stereotip ne-ar reflecta propriile dorinţe, fiind deci doar o proiecţie a noastră (Little, Burt şi Perrett, 2006; Lemay, Clark şi Greenberg, 2010).

Dar poate că cel mai deranjant este faptul că descoperim studii ale căror concluzii sunt contradictorii, cum este cazul cercetării lui Fisher şi Yu (2014) şi Langlois şi colaboratorii săi (2000). În prima cercetare se concluzionează că frumuseţea poate avea un cost social foarte piperat, în sensul că ajutorul celorlalţi tinde să vină în cazul celor frumoşi abia când se constată că au nevoie disperată de el. Astfel, ei tind să beneficieze de o empatie redusă din partea străinilor, pe baza presupoziţiei automate că, dacă sunt frumoşi, sunt şi competenţi, deci se vor adapta singuri. Această lipsă de empatie cu cei frumoşi este regretabilă mai ales când se întâmplă în cazul copiilor. În acelaşi timp, în cel de al doilea articol se afirmă că atât copiii, cât şi adulţii atractivi din punct de vedere fizic tind să fie judecaţi cu mult mai pozitiv decât cei mai puţin atractivi, adică exact contrariul.

Dar existenţa acestor poziţii critice sau a cercetărilor care aparent se contrazic una pe alta nu ştirbesc cu nimic consensul realizat în jurul stereotipului „ceea ce este frumos este şi bun" ca realitate şi importanţa lui pentru cunoaşterea socială eficientă prin categorizare spontană. Toate aceste

descoperiri cu privire la activarea unor judecăţi în mare parte inconştiente cu privire la „ceea ce este frumos este şi bun" dovedesc importanţa şi complexitatea procesului stereotipizării şi situarea lui la un nivel mai general decât procesul similar de categorizare desfăşurat la nivelul teoriilor implicite de personalitate. Cu alte cuvinte, stereotipul „ceea ce este frumos este şi bun" funcţionează la nivelul cognitiv al omului obişnuit ca teorie ce se constituie într-un veritabil instrument de analiză la nivel inconştient ce permite, prin categorizare rapidă, aproape instinctivă datorită spontaneităţii ei, economia de energie mentală şi, în foarte multe cazuri, eficienţa actului judecăţii sociale.

Am pornit în capitolul de faţă de la constatarea că problema asocierii dintre frumuseţe Şt bunătate a fascinat din cele mai vechi timpuri şi că această fascinaţie este cel puţin la fel de prezentă şi astăzi, cu menţiunea că acum, când beneficiem de instrumentele mai mult sau mai puţin precise ale ştiinţei, psihologii au reuşit să descopere că asocierea dintre bine şi frumos nu este o simplă temă inventată de poeţi, filosofi sau moralişti, ci ea chiar funcţionează ca o componentă reală la nivelul psihicului individual şi social sub formă stereotipală. Aceasta deoarece omul obişnuit adoră să facă predicţii sperând să poată anticipa comportamentele altuia. În acelaşi timp, el doreşte să facă aceste predicţii cu un consum cât mai mic de energie psihică, apelând astfel la stereotipuri care, fiind spontane, nu sunt mai deloc costisitoare.

Apoi, siguri pe existenţa lui, stereotipul „ceea ce este frumos este şi bun" ne-a servit şi ca un foarte bun pretext în organizarea unui periplu în interesanta lume a stereotipurilor fără a uita să subliniem continuu relaţia

strânsă între procesele de categorizare a grupului şi cele de categorizare a persoanei. Ne-am propus de asemenea să nu uităm să subliniem că, deşi activarea stereotipului este spontană, aceasta nu înseamnă că el este o realitate psihică simplă sau neimportantă, ci, dimpotrivă, una cu o structură foarte complexă şi care, activând în forma unei adevărate teorii implicite, stă deseori „tăcută" în spatele atitudinilor, comportamentelor şi, mai ales, alegerilor noastre.

Astfel că, până la urmă, vechea presupoziţie platonică privitoare la solidaritatea valorilor umane de cel mai înalt ordin, şi ne referim aici la *Eidos*-uri precum: Frumosul, Binele, înţelepciunea, Adevărul, Dreptatea, Curajul etc., se pare că a fost dovedită de către psihologii zilelor noastre ca fiinţând real. Această solidaritate este evidentă cel puţin în cazurile frumosului, binelui şi înţelepciunii, odată ce prelucrările noastre spontane la nivelurile inconştiente, profunde ale psihicului nostru, al căror rezultat direct este categorizarea la nivel stereotipai a grupurilor, ne relevă existenţa unei relaţii complexe între frumuseţea fizică, inteligenţă şi bunătate.

Referinţe bibliografice

Allport, G. (1954), *the nature of Prejudice,* Addison & Wesley, Cambridge.

Asch, S.E. (1946), „Forming impressions of personality", *Journal of Abnormal and Social Psychology,* 41, 258 – 290.

Asch, S.E., Zuckier, H. (1984), „Thinking about persons", *Journal of Personality and Social Psychology,* 46 (6), 1230 – 1240.

Ashmore, R.D., Del Boca, F.K. (1981), „Conceptual approaches to stereotypes and stereo tip mg", în D.L.

Hamilton (eds.), *Cognitive Processes în Stereotyping and Intergroup Behavior,* Hillsdale.

Eribaum, New York.

Bazzini, D., Curtin, L., Joslin, S., Regan, S., Martz, D. (2010), „Do animated Disney charactersportray and promote the beauty-goodness stereotype?", *Journal of Applied Social Psychology,* 40 (10), 2687 – 2709.

Brewer, M.B. (1988), „A dual process model of impression formation", în T.K. Srull, R.S. Wyer (eds.), *Advances în Social Cognition,* vol. 1, L.E.A., Hillsdale.

Czopp, A.M., Kay, A.C., Cheryan, S. (2015), „Pozitive stereotypes are pervasive and powerful" *Perspectives on Psychological Science,* 10 (4), 451 – 463.

Devine, P.G. (1989), „Stereotypes and prejudice: Their automatic and controlled components", *Journal of Personality and Social Psychology,* 56 (1), 5 – 18.

Digman, J.M. (1990), „Personality structure: Emergence of the Five-Factor Model", *Annual Review of Psychology,* 41, 417 – 440…

Dion, K., Berscheid, E., Walster, E. (1972), „What is beautiful is good", *Journal of Personality and Social Psychology,* 24 (3), 283 – 290.

Eagly, A.H., Ashmore, R.D., Makhijani, M.G., Longo, L.C. (1991), „What is beautiful is good, but: A meta-analytic review of research on the physical attractiveness stereotype", *Psychological Bulletin,* L10 (l), 109 – 128.

Ekman, P. (2011), *Emoţii date pe faţă.* Editura Trei, Bucureşti.

Fisher, R.J., Yu, M. (2014), „The price of being beautiful: Negative efects of attractiveness on empathy for children *în need*", *Journal of Consumer Research,* 41 (2), 436 – 450.

Fiske, S. (1988). „Compare and contrast. Brewer's dual Process Model and Fiske etal. s Continuum Modei", în T.K. Sruli, R.S. Wyer (eds.), *Advances în Social Cognition,* vol. 1, L.E.A... Hillsdale.

Gillian, R. (2006), „The evolutionary psychology of facial beauty". *Annual Review of Psychology.* 57, 199 – 226.

Jung, C.G. (2003), *Arhetipurile şi inconştientul colectiv, Opere* Complete, vol. 1, Editura Trei, Bucureşti.

Kanazawaa, S., Kovarb, J.L. (2004), „Why beautiful people are more intelligent". *Intelligence,* 32, 227 – 243.

Kelley, H.H. (1992), „Common-sense psychology and scientific psychology", *Annual Review of Psychology,* 43, l-24.

Langlois, J.H., Kalakanis, L., Rubenstein, A.J., Larson, A., Hal l-am, M., Smoot, M. (2000), „Maxims or myths of beauty? A meta-analytic and teoretical review", *Psychological Bulletin,* 126 (3), 390 – 423.

Lemay, E.P., Clark, M.S., Greenberg, A. (2010), „What is beautiful is good because what is beautiful is desired: Physical attractiveness stereotyping as projection of interpersonal goals", *Personality and Social Psychology Bulletin,* 36 (3), 339 – 353.

Little, A.C., Burt, M.D., Perrett, D.I. (2006), „What is good is beautiful: Face preference reflects desired personality", *Personality and Individual Differences,* 41, 1107 – 1118.

Lorenzo, G.L., Biesanz, J.C., Human, L.J. (2010), „What is beautiful is good and more accurately understood: Physical attractiveness and accuracy în first impressions of personality", *Psychological Science,* 21 (12), 1777 – 1782.

Newman, L.S. (1996), „Trăit impresions as heuristics for predicting future behavior", *Personality and Social*

Psychology Bulletin, 22 (4), 395 – 411.

Newman, L.S., Uleman, J.S. (1989), „Spontaneous trăit inference", în J.S. Uleman, J.A. Bargh (eds.), *Unintended thought,* Guilford Press, New York.

Platon (1989), Opere, vol. VI, Editura Ştiinţifică şi Enciclopedică, Bucureşti.

Reis, H.T., Wilson McDougal, I., Monestere, C., Bernstein, S., Clark, K., Seidl, E., Franco, M., Gioioso, E., Freeman, L., Radoane, K. (1990), „What is smiling is beautiful and good", *European Journal of Social Psychology,* 20, 259 – 267.

Saucier, G., Goldberg, L.R. (1996), „The language of personality: Lexical perspectives on the Five-Factor Model", în J.S. Wigins, *The Five-Factor Model of Personality: Teoretical perspectives,* Guilford Press, New York.

Shahani-Denning, C., Dudhat, R, Tevet, R., Andreoli, N. (2010), „Efect of physical attractiveness

— On selection decisions în India and the United States", *International Journal of Management*, 27 (1), 37 – 51.

Shinners, E. (2009), „Efects of the «what is beautiful is good» stereotype on perceived trustworthiness", *UW-L Journal of Undergraduate Research,* XII, 1 – 5.

Solomon, S., Saxe, L. (1977), „What is intelligent, as well as attractive, is good", *Personality and Social Psychology Bulletin,* 3 (4), 670 – 673.

Wheeler, L., Kim, Y. (1997), „What is beautiful is culturally good: The physical attractiveness stereotype has different content în collectivistic cultures", *Personality and Social Psychology Bulletin,* 23 (8), 795 – 800.

(„perceptual"), în timp ce Anderson (1975) a argumentat în favoarea unei interpretări semantice,

susţinând că efectele de contrast derivă în special din schimbările apărute în vocabularul folosit de indivizi. Astfel, efectele de contrast nu rezultă din schimbările apărute la nivelul reprezentării cognitive (de exemplu, experienţa imediată a respondentului cu stimulul), ci sunt gândite să reflecte schimbările în modul în care este descrisă reprezentarea.

Efectul de contrast

Andrei-Lucian Marian, Ciprian Ceobanu în ultimii ani, au fost elaborate ipoteze despre o posibilă proiectare adaptivă a cunoaşf terii umane. Abordările evoluţioniste susţin existenţa unui număr semnificativ de procese? destinate cunoaşterii într-un domeniu specific, având ca scop rezolvarea de probleme particulare prin metode particulare, în contrast cu existenţa unui set limitat de mecanisme dedicate cunoaşterii la nivel general. Pe baza acestui ultim demers de cunoaştere, vom I explora una dintre ipotezele evolutive, care vizează procesul psihologic de influenţă temporară a contextului social prezent asupra percepţiilor ulterioare, numit „efectul de contrast", şi implicaţiile acestuia în relaţiile romantice.

Efectul de contrast

Efectul de contrast se referă la tendinţa unor stimuli prealabili extremi de a influenţa, schimba judecăţile, aprecierile noastre realizate pe o dimensiune (precum greutatea sautemperatura) a unui stimul din aceeaşi clasă (exemplu: acelaşi stimul de 1 kg este apreciat ca fiind mai uşor după ce am ridicat înainte o greutate de 5 kg şi mai greu după o greutate de 0, 5 kg). Altfel spus, efectul de contrast este un efect contextual prin care stimulii de fundal modifică evaluarea unei persoane în ceea ce priveşte

stimulii-ţintă. În particular, efectul se referă la diferenţierea subiectivă a stimulilor-ţintă de cei contextuali.

Astfel, s-a demonstrat experimental că participanţii cărora li s-a cerut să judece: greutatea mai multor obiecte predominant uşoare, pe o scală de mijloc, au evaluat stimulii ca tund mai grei, prin contrast cu subiecţii care au avut de apreciat o serie de obiecte predominant grele. Acest pattern de contrast nu a fost evidenţiat doar prin judecarea proprietăţilor fizice ale obiectelor, ci s-a putut observa şi la nivelul cogniţiei sociale, al atitudinilor, trăsăturilor de personalitate, actelor criminale, expresiilor faciale etc.

Efectul de contrast este un produs al comparării sociale prin care indivizii caută să-şi valideze abilităţile şi trăsăturile comparându-se cu alţii. Se sprijină pe ideea că indivizii; tind să judece stimulii în contextul întregului câmp perceptiv. Existenţa unui bias perceptiv orientat spre extreme va face ca un stimul dat, considerat moderat, să fie judecat prin deplasarea la o anumită distanţă faţă de extreme (Kenrick şi Gutierres, 1980).

În ciuda generalităţii sale robuste, fenomenul de contrast a fost dificil de explicat univoc. Helson şi colaboratorii săi (1968) au văzut contrastul ca pe un fenomen mediat central

Efecte de contrast şi atractivitatea în relaţiile romantice

Judecăţile asupra atractivităţii fizice pot fi subiectul efectului de contrast perceptual, în care evaluarea moderată a unui stimul se extremizează în contextul altor stimuli mai polarizaţi. De exemplu, o femeie cu un nivel mediu de atractivitate poate fi percepută ca fiind mai puţin atrăgătoare fizic când este evaluată în comparaţie cu femei

mai atractive decât atunci când o comparaţie intergrupală nu este evidentă.

La nivelul relaţiilor romantice, psihologii sociali au demonstrat salienţa atractivităţii la nivelul atitudinilor şi comportamentelor partenerilor. Dincolo de binecunoscuta zicală „Frumuseţea este doar la suprafaţă", nu există nicio îndoială că persoanele atractive, bărbaţi şi femei, sunt percepute ca având o mai bună adaptare psihologică, sunt mai competente interpersonal şi influenţează semnificativ comportamentul partenerilor. Mai mult, adulţii atractivi au parte în mai mare măsură de succes ocupaţional, de experienţe sexuale, de o mai mare popularitate, o mai bună sănătate fizică şi un nivel ridicat de încredere în sine.

Se poate vorbi chiar despre o socializare a preferinţelor romantice realizate prin intermediul mass-mediei, programelor de televiziune, filmelor populare care descriu niveluri mondene de atractivitate fizică. În condiţiile în care mass-media influenţează standardul de atractivitate al unei persoane, sugerând, în acelaşi timp, că doar cei frumoşi şi prezentabili fac obiectul iubirii, cineva s-ar putea aştepta la o relaţie inversă între expunerea

Jamass-media şi măsura în care standardele sale în ce priveşte atractivitatea partenerului romantic sunt realiste.

Kenrick şi Gutierres (1980) susţin că expunerea anterioară la o persoană foarte neatractivă ar avea ca rezultat creşterea percepţiei atractivităţii unei persoane apreciate ca având o înfăţişare obişnuită, după cum şi efectul invers ar fi adevărat: expunerea, în prealabil, la modele foarte atractive ar conduce la o scădere a atractivităţii faţă de un individ obişnuit. Unul dintre experimentele lor se desfăşura în livingurile căminelor studenţeşti de la Montana

State University. Studenţii (numărul total al subiecţilor studiului a fost de 81) priveau la televizor (în grupuri de trei până la şase persoane) un serial foarte popular, *Charlie's Angels,* în care apăreau ca personaje principale trei actriţe extrem de frumoase. Un complice al experimentatorului îi aborda, într-o pauză de publicitate, cu următoarele explicaţii: „Un prieten de-al meu vine săptămâna asta în oraş şi aş vrea să-i fac cunoştinţă cu o fată. Ezit totuşi, căci nu ştiu dacă fata e destul de frumoasă. M-am hotărât să fac o mică anchetă, aşa că vă rog pe voi să-mi spuneţi cum o găsiţi". Complicele le arăta studenţilor fotografia (alb-negru, de dimensiuni 8 x5 cm) a unei fete de o frumuseţe medie (bineînţeles, atractivitatea ei fusese stabilită înainte printr-o pretestare). Rezultatele au indicat faptul că cei expuşi la modelele foarte atractive din serial evaluau fota din fotografie ca fiind mai puţin frumoasă decât cei care fuseseră abordaţi în seara aceleiaşi zile (1 februarie 1977), dar înainte ca serialul să fie difuzat.

Existenţa acestui efect de contrast în realitate comportă câteva explicaţii suplimentare.

— Cultura noastră orientată spre mass-media, în care suntem asaltaţi de femei cu un nivel ridicat de atractivitate, o asemenea expunere ar produce un nivel mare de adaptare, care conduce la subevaluări a ceea ce înseamnă frumuseţea obişnuită a femeilor în „lumea reală".

Trebuie notat că în acest caz există cel puţin două abordări care ne fac să credem că efectele de contrast nu se menţin în acest domeniu. Conform celei dintâi, propusă de Helson şi colaboratorii săi (1968), contrastul perceptiv nu va fi indus de stimuli dacă aceştia posedă alte caracteristici care-i fac pe subiecţi să-i considere ca aparţinând unui

univers de discurs diferit. Dacă femeile care apar în mass-media nu sunt considerate ca aparţinând aceleiaşi categorii sau aceluiaşi univers de discurs precum femeile din viaţa reală, frumuseţea lor nu ar mai fi un criteriu de comparaţie şi astfel nu ar mai avea nicio influenţă asupra judecării femeilor obişnuite, „nonmedia". A doua perspectivă susţine ideea atractivităţii fizice cu rol de întărire a relaţiilor romantice. Astfel, expunerea la o femeie obişnuită în contextul unor femei extrem de atractive ar putea fi de aşteptat să conducă la un efect de condiţionare clasică, astfel încât femeia cu o înfăţişare obişnuită ar urma să fie percepută mai pozitiv. Similar, în contextul unor femei foarte neatractive, femeia obişnuită ar urma să fie percepută mai negativ.

Percepţiile indivizilor cu privire la abilităţile lor de a concura pentru parteneri pot fi influenţate de expunerea la potenţialii parteneri disponibili şi numărul acestora. Gutierres, Kenrick şi Partch (1999) au descoperit că expunerea repetată la indivizi atractivi modifică percepţiile asupra numărului real de indivizi atractivi într-o distribuţie. De asemenea, expunerea la indivizi atractivi poate altera standardele de frumuseţe. Pentru bărbaţi, autoevaluările dezirabilităţii ca partener de cuplu au indicat o descreştere a percepţiei acestora după expunerea la bărbaţi dominanţi din punct de vedere social. În cazul femeilor, autoevaluările dezirabilităţii ca partener de cuplu nu au fost influenţate de femei dominante social, în schimb au fost diminuate după expunerea la femei atractive fizic. Aceste rezultate au sugerat că autoevaluarea reflectă criteriile de evaluare ale sexului opus.

O explicaţie poate fi oferită în termenii alterării

percepţiei în ceea ce priveşte distribuţia persoanelor de-a lungul dimensiunilor atractivitate sau dominanţă. Prin urmare, experienţa cu alţii poate să nu schimbe autoevaluarea unei persoane cu privire la atractivitate, datpoate să schimbe modul în care autopercepţia este comparată cu percepţia celorlalţi.

În plus faţă de atractivitate, modificarea percepţiilor distribuţiilor într-o serie are loc şi în cazul percepţiei normalităţii fizionomiei. Într-un studiu despre atractivitatea facială. Rhodes şi colaboratorii săi (2003) au descoperit că feţele evaluate mai curând ca „normale" într-o distribuţie de feţe distorsionate au fost considerate mai atractive prin comparaţie cu feţele puternic distorsionate. Într-o primă fază a cercetării, participanţii aflaţi în două condiţii experimentale s-au adaptat la feţele distorsionate care erau fie cu 50 % mai înguste, fie cu 50% mai late decât imaginea centrală. După faza de adaptare, percepţia participanţilor privind feţele normale a urmat direcţia adaptării. De asemenea, consecutiy, adaptării la feţele distorsionate, autorii au cerut participanţilor să ofere niveluri de atractivitate ale acestora. Evaluările atractivităţii au reflectat o schimbare a ceea ce înseamnă „normalitate". Patternul de răspunsuri sugerează că atractivitatea facială este legată de obişnuinţă, iar aceasta din urmă este influenţată de experienţă.

Prin comparaţie cu bărbaţii care se găsesc în faţa unor femei frumoase, femeile aflate în prezenţa unor bărbaţi prezentabili şi-au evaluat relativ mai puţin diminuat relaţiile curente. Autorii au explicat că în timp ce sentimentele bărbaţilor despre relaţiile lor curente au fost afectate negativ de prezenţa femeilor apreciate ca atractive fizic,

femeile nu au fost influenţate de expunerea la bărbaţi consideraţi atractivi din punct de vedere fizic. Ciţ toate acestea, femeile au fost mai puţin mulţumite de relaţiile lor după ce s-au aflat în prezenţa unor bărbaţi dominanţi din punct de vedere social (Kenrick şi Gutierres, 1980}?

Dacă expunerea la indivizi de sex opus dezirabili ne poate ridica expectanţele faţă de partenerii dezirabili, este posibil ca expunerea la indivizi de acelaşi sex dezirabili să ne influenţeze percepţiile cu privire la propria valoare în calitate de partener? Există cel puţin două posibilităţi. Conform celei dintâi, numită „ipoteza proiecţiei", fiecare partener presupune că celălalt foloseşte aceleaşi criterii cu ale sale. Dacă acest lucru ar fi adevărat, bărbaţii ar fi tentaţi să reducă importanţa relaţiei de amiciţie după ce au fost expuşi unor bărbaţi prezentabili din punct de vedere fizic, în timp ce femeile ar fi tentate să reducă importanţa relaţiei de amiciţie după ce au fost expuse unor femei extrem de dominante din punct de vedere social. A doua ipoteză ar pleca de la asumpţia că în cazul bărbaţilor, în general şi în mod simplist, cea mai importantă grilă relaţională este atracţia fizică, în timp ce la femei reprezentativă este dominanţa. O astfel de schemă s-ar aplica pe propria persoană în acelaşi mod în care s-ar aplica şi partenerilor. Ipoteza existenţei mecanismelor destinate cunoaşterii într-un domeniu specific ar conduce la expectanţe potrivit cărora autoevaluarea ar arăta o imagine în oglindă a rezultatelor consecutive evaluărilor realizate de persoanele de sex opus. Astfel, calitatea de partener evaluată de femeie nu trebuie calibrată cu propriile ei preferinţe în ce-i priveşte pe bărbaţi, ci ar trebui să reflecte cu acurateţe preferinţele bărbaţilor în ce le priveşte pe femei, şi viceversa pentru autoevaluările

bărbaţilor. Dacă lucrurile stau aşa, atunci autoevaluările femeilor ar fi influenţate negativ prin expunerea la femei atractive din punct de vedere fizic, în timp ce calitatea de partener, evaluată de bărbaţi, ar trebui să fie negativ influenţată de expunerea la bărbaţi dominanţi din punct de vedere social.

Sadalla şi colaboratorii săi (1987) au arătat că dominanţa creşte atractivitatea bărbaţilor la femei, dar nu are niciun efect asupra atractivităţii femeilor la bărbaţi. În plus, Kenrick, Sadalla, Groth şi Trost (1990) au descoperit că femeile au evaluat caracteristicile strâns legate de dominanţă şi statut ca fiind criterii mult mai importante în alegerea pari tenerilor prin contrast cu bărbaţii. Pe de altă parte, Kenrick şi colaboratorii săi (1990) au i raportat că bărbaţii pun relativ mai mult accent pe atractivitatea fizică a partenerei, prin L. – comparaţie cu evaluările pe care le fac femeile despre bărbaţi. Mai mult, femeile preferă i bărbaţii cu un statut social înalt şi cu un nivel scăzut al atractivităţii fizice, în detrimenl tul celor cu un statut social inferior şi cu un nivel ridicat al atractivităţii fizice. *Îngroup* însă, efectul de contrast prin judecarea atractivităţii fizice de către femei atunci când au fost expuse unor imagini cu femei foarte atractive din punct de vedere fizic a arătat că f vestea pot creşte nemulţumirea faţă de propriul corp. Pe de altă parte, bărbaţii valorizează atractivitatea fizică, nu şi statusul social al femeilor.

I Consecutiv, cum imaginea corporală a femeilor şi atractivitatea sunt corelate, autoevaluările femeilor în privinţa imaginii corporale fac obiectul efectelor de contrast, fiind în acord cu adaptările evolutive bazate pe investiţiile parentale şi competiţia intrasexuaia.

Î Imaginea corporală este o variabilă de stare, iar autoevaluările imaginii corporale ar i trebui să se schimbe în funcţie de situaţii, la fel cum se întâmplă cu atractivitatea ca o 1: funcţie a preocupărilor biologice evolutive. Mai mult, preocuparea pentru imaginea corporală este mai intensă la femeile cu un statut socioeconomic înalt.

[Studiile anterioare nu au clarificat ipoteza potrivit căreia efectele de contrast cu privire în it autoevaluări ar fi mai puternice sau la fel în funcţie de expunerea la membri de sex spus sau de acelaşi sex. Efectele pot fi aceleaşi deoarece competiţia intrasexuaia este un v produs al competiţiei intersexuale. În egală măsură, cercetările sociobiologice nu au jpăastigat dacă efectele de contrast, pe fondul competiţiei intrasexuale, apar şi în cazul epăoevaluărilor bărbaţilor cu privire la atractivitate şi dominanţa lor socială. Thornton jjMoore (1993) au raportat că bărbaţii expuşi la *un* bărbat atractiv şi-au autoevaluat nivelul de atractivitate ca fiind mai scăzut. Autorii nu au explicat însă dacă această scădere a nivelului de atractivitate este o funcţie a dominanţei fizice a atractivităţii bărbatului întâlnit.

Buss şi Deciden (1990) susţin că bărbaţii nu pot face faţă în mod eficient competiţiei intrasexuale decât în condiţiile în care diminuează nivelul atractivităţii fizice al altui bărbat. În ce le priveşte pe femei, preocupările legate de creşterea copiilor le determini să acorde mai multă atenţie dominanţei fizice a bărbaţilor şi caracteristicilor acestora care un de dobândirea de resurse. Prin urmare, diminuarea nivelului atractivităţii fizice a altui bărbat nu ar trebui să reducă reputaţia bărbaţilor pe scena competiţiei intrasexuale, ei putând fi eficienţi din acest punct de vedere

în condiţiile în care scad nivelul dominanţei fizice al altui bărbat. Altfel spus, dominanţa fizică ar trebui să fie în centrul atenţiei. Prezenţa unui bărbat dominant ar trebui să producă un efect de contrast atunci când bărbaţii îşi evaluează propria dominanţă socială la un nivel ridicat. Statutul financiar ar putea conduce la efecte de contrast, ca o consecinţă a competiţiei sexuale. Accentul este pus, pe de o parte, pe capacitatea bărbaţilor de a-şi proteja partenerii, iar pe de altă parte, în prezent, aceasta poate fi şi un produs al creşterii statutului financiar al femeii. În consecinţă, statutul financiar al bărbatului nu mai este atât de important.

Efecte de contrast şi diferenţe de gen în preferinţele partenerilor

Evoluţia preferinţelor şi comportamentelor partenerilor este influenţată fundamental de trei factori aflaţi în interacţiune: costurile alegerii partenerului, beneficiile asociate şansei de a avea copii şi uşurinţa indivizilor de a discrimina diferenţele relevante între membrii de sex opus. Preferinţele bărbaţilor şi femeilor în ce priveşte partenerii şi, consecutiv, capacităţile lor de a discrimina diferenţele calitative dintre potenţialii parteneri sunt de aşteptat să difere de la o dimensiune la alta.

Cercetările recente au arătat că teoria biologică evolutivă este relevantă pentru înţelegerea preferinţelor bărbaţilor şi femeilor. Astfel, este demonstrat faptul că, în cazul bărbaţilor, indicii de preferinţă faţă de partenerii de sex opus sunt corelaţi semnificativ cu tinereţea şi atractivitatea femeii, în timp ce femeile apreciază potenţialul financiar, resursele economice ale unui partener, capacitatea lui de a le securiza, de a se implica într-o relaţie romantică alături de ele şi de a avea copii (Buss, 1994).

Trivers (1972) susţine că femeile investesc în componenta fiziologică a urmaşilor, dând naştere copiilor, lucru care le solicită timp, energie şi resurse. Din moment ce femeia investeşte mari resurse fiziologice, principalul criteriu al bărbaţilor de apreciere a femei, ilor ar fi sănătatea şi fertilitatea potenţialelor lor partenere. Kenrick şi colaboratorii săi (1994) afirmă că un bărbat va fi interesat numai de o parteneră care pare să aibă şanse mari să fie fertilă şi să aibă resursele fizice necesare pentru a creşte copiii şi a le oferi o educaţie de succes.

Trivers (1972) observă că bărbaţii prezintă niveluri variate de implicare în dezvoltarea urmaşilor, depinzând de relaţia cu mama copilului lor. La nivelul cel mai scăzut de implicare parentală, un bărbat poate avea numai o bună contribuţie genetică, în timp ce la nivelul cel mai ridicat de implicare va fi capabil să asigure hrana, casa şi securitatea pentru mamă, în prezent, şi pentru familie, în viitor. O femeie va căuta un partener ea» poate să-i asigure aceste resurse indirecte, iar bărbatul cel mai capabil de acest lucru pa» să aibă un statut social înalt. Un astfel de bărbat este, probabil, un bărbat de succes, cu

m

O sănătate fizică bună, influent, dominant din punct de vedere fizic şi social. Femeile preferă bărbaţii cu un statut social înalt, pentru că alegându-şi un astfel de partener cresc şansele de a avea copii. Şi chiar dacă bărbatul eşuează în a oferi resursele amintite mai sus, femeia poate fi sigură că viitorul ei copil va purta genele unui bărbat de succes (Sadalla *ei al,* 1987).

Datorită diferenţelor în implicarea parentală şi ca rezultat al competiţiei intersexuale în care ambele sexe

concurează cu alţi bărbaţi şi femei pentru a avea acces ia cei mai dezirabili parteneri de sex opus, bărbaţii şi femeile se află în competiţie şi cu alţii de acelaşi sex din acelaşi motiv, accesul la cei mai dezirabili parteneri. Buss (1988) afirmă că preferinţele pentru alegerea partenerului exprimate de un anumit sex influenţează resursele sexului opus aflat în competiţie.

Femeile se întrec în a-şi etala atributele care indică valorile sexuale feminine (de exemplu: aspecte care ţin de atractivitate şi aspect exterior). Femeile recent măritate îşi îmbunătăţesc propria imagine prin dietă, purtând haine elegante, folosind machiaj şi îngrijindu-şi cu atenţie părul pentru a avea farmec în ochii soţului. Prin contrast, bărbaţii se întrec în a-şi etala atributele care sunt asociate cu posesia de resurse materiale sau cu probabilitatea de a dobândi astfel de resurse (de pildă, aspecte care ţin de un statut financiar înalt, dominanţă fizică sau trăsături asociate acestor caracteristici, precum ambiţie, niveluri de realizare). Bărbaţii proaspăt căsătoriţi ridică greutăţi, bravează prin calităţile atletice, afişează lucruri scumpe, îşi iau un serviciu bine plătit, menţionează mereu statutul social şi, într-o mai mică măsură, îşi gestionează atractivitatea pentru a-şi atrage cu succes soţia. Acţiunile efectuate de bărbaţi şi femei, amintite mai sus, sunt cele mai frecvente, iar majoritatea bărbaţilor şi femeilor se comportă şi sunt percepuţi de ceilalţi bărbaţi şi femei ca fiind cei mai eficienţi relaţional (Buss, 1988).

În condiţiile în care preferinţele bărbaţilor şi femeilor pentru partenerii lor diferă de la unii la alţii, fiecare gen se confruntă cu un set unic de probleme adaptive când judecă dezirabilitatea diferenţelor dintre membrii de sex opus.

Multe dintre atributele pe care – femeile le văd ca dezirabile la partenerii lor (de exemplu, statutul, dominanţa socială) nu pot fi evaluate doar prin aspectul fizic al bărbatului. În aceste condiţii, pentru a creşte acurateţea judecăţilor, indivizii încearcă să ofere un sens stimulilor sociali ambigui încorporând informaţiile contextuale disponibile. Astfel, femeile încorporează indiciile privind statutul socioeconomic al bărbatului şi dorinţa acestuia de a investi în creşterea copiilor în judecăţi cu privire la partenerul dezirabil. În percepţia femeilor, bărbaţii dezirabili sunt cei care au profesii cu un statut superior, prin contrast cu cei care au profesii cu un statut inferior. De asemenea, femeile găsesc mai dezirabili bărbaţii care exprimă afecţiune faţă de copii, comparativ cu cei care ignoră copiii. O informaţie contextuală suplimentară, – care poate influenţa judecarea dezirabilităţii bărbaţilor de către o femeie, este prezenţa în context a altei femei.

Prezenţa altei femei care pare a fi interesată de un bărbat furnizează informaţii valoroase despre calităţile acelui bărbat şi oferă un indiciu mult mai precis despre valoarea lui reală ca partener, decât ar putea-o face o femeie de una singură. Prezenţa altei femei care pare a fi interesată de o relaţie romantică cu un bărbat sugerează că acesta deţine cel puţin câteva din calităţile pe care o femeie le preferă la partenerul ei. Folosindu-se de prezenţa altei femei ca barometru iniţial al valorii partenerului, femeia poate să obţină informaţii preţioase şi relativ oneste despre calităţile unui necunoscut fără a suporta costurile asociate cunoaşterii directe.

Prezenţa altora de acelaşi sex are conotaţii euristice şi pentru bărbaţi în evaluarea dezirabilităţii potenţialului

partener. Prezenţa altora de acelaşi sex are efecte contrare asupra judecăţilor bărbaţilor despre femei. Abilitatea bărbaţilor de a discrimina valorile I partenerilor, de a face diferenţe între femei necunoscute nu poate fi îmbunătăţită foarte I mult prin prezenţa unui alt bărbat care este implicat într-o relaţie romantică cu femeia I respectivă. Deoarece valoarea partenerului unei femei este mai curând observabilă, prin I comparaţie cu a unui bărbat, estimările acestuia despre partenerul unei femei necunoscute I par să fie oarecum precise, chiar dacă au fost făcute pe baza primei impresii. Prezenţa f altor bărbaţi care par a fi interesaţi de o femeie este puţin probabil să reprezinte un indif ciu clar despre calitatea acelei femei, prin contrast cu evaluarea pe care un bărbat o poate f face singur. Aceasta este în special adevărat în lumina faptelor care arată că un bărbat 1 tinde să-şi coboare standardele când urmăreşte o parteneră pe termen scurt. Simplul fapt I că o femeie este împreună cu un bărbat nu vorbeşte neapărat despre calităţile ei. Oricum, I prezenţa altor bărbaţi furnizează informaţii despre diferitele tipuri de implicare ale bari baţilor în căutarea partenerilor de sex opus. Pentru un bărbat este dificil să câştige ca 1 parteneră o femeie care este dorită de mai mulţi bărbaţi. O asemenea alegere face să crească probabilitatea ca bărbatul să investească în copii care nu sunt ai lui. Deşi bărbaţii pot beneficia de legături sexuale cu partenerele altor bărbaţi atunci când există opori tunităţi cu risc scăzut pentru ambii (de exemplu: soţul femeii este plecat din oraş), în general ei se centrează pe eforturi relaţionale ce implică femei alături de care există o probabilitate mare de reuşită a relaţiei.

Clark, Shaver şi Abrahams (1999) au observat că cercetările asupra relaţiilor romanl tice s-au centrat de

multe ori pe studierea menţinerii sau dizolvării acestora, fiind neglijat aspectul iniţierii relaţiilor de cuplu. Or, acest lucru este important deoarece, adesea, nu putem înţelege natura şi cursul dezvoltării unei relaţii fără a şti circumstanţele în care doi indivizi au făcut cunoştinţă şi s-au implicat într-o relaţie romantică. În primele faze de interacţiune, indivizii îşi formează anumite aşteptări legate de partenerii de cuplu, aşteptări care le vor influenţa atenţia, comportamentul şi procesele de atribuire de-a lungul relaţiei. Femeile tind, în general, să fie mai selective decât bărbaţii, să evite dezvoltarea relaţiilor cu parteneri romantici şi să caute relaţii pe termen scurt. În acest – context, bărbaţii pot să nu dorească să piardă şansa unei relaţii romantice, în timp ce femeile, mai probabil, sunt concentrate pe riscurile pe care le presupune menţinerea unui \ contact cu un bărbat care simulează un interes romantic.

O modalitate de a studia iniţierea şi dezvoltarea relaţională este de a identifica strategiile pe care le folosesc indivizii, având în vedere că examinarea acestor strategii reflectă r alegerile, intenţiile, planurile şi comportamentele actuale ale actorilor în urmărirea unor obiective specifice.

Greer şi Buss (1994) au examinat strategiile particulare pe care femeile şi bărbaţii le folosesc în căutarea relaţiilor sexuale. Astfel, în studiul lor, autorii au descoperit a femeile se prezintă ca fiind tinere şi sănătoase, accentuând atractivitatea fizică şi ţinuta seducătoare mai mult decât bărbaţii. Aceştia îşi afişează resursele financiare mai frecvent decât femeile, fac diverse cadouri şi îşi arată forţa fizică. În plus, bărbaţii fac apel şi la alte tactici, prin contrast cu femeile: oferă femeii de băut cu scopul de a o ameţi, o duc

într-un loc privat, mai retras, fac aluzii la atractivitatea ei sexuală, îi complimentează înfăţişarea, vorbesc despre dorinţa de a avea relaţii sexuale, dansează foarte aproape de partenera de dans etc.

Buss şi Schmitt (1993) au recunoscut că oamenii nu caută să aibă relaţii sexuale în acelaşi fel. Autorii au argumentai că exponenţii celor două genuri folosesc strategii care pot fi împărţite în strategii pe termen scurt şi strategii pe termen lung. Strategiile pe termen scurt sunt cele în care este căutat contactul sexual imediat pentru ca indivizii să crească performanţa sexuală. În general, strategiile pe termen scurt (de exemplu: a face sex cu cineva care nu poate fi un bun părinte sau partener) sunt asociate mai curând cantitativ decât calitativ în ce priveşte descendenţii. Strategiile sexuale pe termen lung sunt adoptate când potenţialii parteneri sunt evaluaţi pentru angajamentul lor într-o relaţie de durată, pentru disponibilitatea de a avea copii şi a le oferi pe termen lung o educaţie de calitate. Autorii vorbesc de faptul că, atunci când bărbaţii şi femeile urmăresc strategii sexuale de lungă durată, exprimarea dragostei şi a bunătăţii este la fel de importantă pentru ambele genuri.

Se pune întrebarea dacă relaţiile romantice sunt motivate în primul rând de contactul sexual sau un rol la fel de important îl joacă şi intimitatea emoţională. Mai mult, strategiile folosite pentru a urmări intimitatea emoţională pot fi diferite de cele utilizate pentru a urmări relaţiile sexuale. Am văzut mai sus, potrivit lui Greer şi Buss (1994), cum bărbaţii folosesc mai multe strategii sau tactici în căutarea relaţiilor sexuale, printre care băutura, cu scopul de a ameţi o femeie. Prin contrast, o strategie centrată pe

dezvăluirea de informaţii personale şi comunicare directă poate fi mai adecvată şi mai eficientă în iniţierea unei relaţii romantice pe termen lung, pe baza intimităţii emoţionale.

În acord cu teza privind viteza iniţierii relaţiilor dintre partenerii de sex opus, Perilloux, Easton şi Buss (2012) au arătat că bărbaţii exagerează interesul sexual al partenerelor lor, în timp ce femeile subestimează interesul sexual al partenerilor lor. Se ridică întrebarea dacă acest pattern poate fi aplicat şi în cazul relaţiilor romantice, care includ atât interesul sexual al partenerilor, cât şi dorinţa de a-l cunoaşte mai bine pe celălalt şi de a dezvolta o relaţie pe termen lung.

Potrivit aceleiaşi teorii legate de viteza iniţierii relaţiilor, bărbaţii aleg mai multe femei în vederea unui viitor contact, prin contrast cu femeile. Explicaţia constă în faptul că această alegere ar fi o procedură standard în care femeile adoptă o poziţie statică, în timp ce bărbaţii adoptă un comportament activ faţă de femei, prospectând potenţialele partenere. Acţiunea dinamică a bărbaţilor în jurul femeilor ar duce la activarea diferenţelor de gen, în timp ce acţiunea similară a femeilor ar duce la dispariţia acestor diferenţe. Alegerea în acest context este un produs al socializării de gen.

Contraste în percepţia partenerilor de cuplu

Cercetările din psihologia socială au scos în evidenţă anumite patternuri perceptuale aplicate partenerilor de cuplu, cu implicaţii importante asupra relaţiei romantice. Murray şi colaboratorii săi (1996) au descoperii că percepţiile idealizate sau deformate ale partenerilor sunt predictori semnificativi ai satisfacţiei relaţionale. Mai mult, idealizarea partenerului are efecte pozitive la nivel

relaţional. Când îşi descriu partenerul de cuplu, indivizii au tendinţa de a creiona un tablou foarte dezirabil social. Această tendinţă a unei persoane de a idealiza partenerul romantic poate fi extinsă şi asupra tendinţei de a-şi evalua prietenii mai pozitiv decât ar face-o o persoană obişnuită. Autoarea a demonstrat că oamenii tind, în general, să-i idealizeze pe cei pe care-i consideră importanţi, explicaţie consistentă cu teoria gestaltistă, potrivit căreia oamenii tind să-şi perceapă partenerii ale căror comportamente sunt relativ consistente ca părţi ale unui întreg. În plus, motivaţia perceperii în termeni pozitivi a partenerilor este amplificată şi de implicarea în relaţia de cuplu, alături de aceştia.

Martz şi colegii lui (1998) au obţinut rezultate similare, arătând că indivizii menţin duzii pozitive despre partenerii romantici, în particular atunci când au fost puşi să analizeze propria identitate socială în context relaţional. Această tendinţă de a idealiza partenerii I se cuplu pare a fi mai pronunţă la cei implicaţi în relaţii funcţionale, netensionate. I Partenerii de cuplu se confruntă cu o enigmă, în sensul în care ignoră, neagă sau 1 raţionalizează calităţile negative ale celuilalt sau ale relaţiei în sine. Murray şi Hoimes I (1993) au descoperit, de exemplu, că indivizii tind pur şi simplu să ignore atributele I negative ale partenerilor sau să nege că strategiile comportamentale negative ale acestora 1 sunt fundamentate pe dispoziţii sau trăsături. În sens larg, indivizii îşi idealizează parte—} neni romantici (de exemplu: îi văd într-o lumină foarte pozitivă) pentru a-i feri de >efectele nocive ale conflictului şi îndoielii. În fond, scopurile unei relaţii de cuplu ar fi putea fi atingerea intimităţii emoţionale, sexuale şi lipsa conflictului. Chiar şi atunci când indivizii îşi percep partenerii ca având o

trăsătură sau un comportament negativ, ei recadrează contextual şi construiesc poveşti care să le permită să vadă greşelile partenerilor în lumina unor calităţi. Luate în ansamblu, aceste rezultate sunt un exemplu clar de bias generos în judecarea şi perceperea partenerilor romantici.

Un contrast interesant a fost explorat de Gray şi Silver (1990) în ce priveşte percepţia partenerilor de cuplu care au divorţat. Astfel, participanţii la acest studiu s-au perceput ca fiind mai puţin responsabili pentru ruptura relaţionala în comparaţie cu fostul lor partener, s-au evaluat în termeni mai puţin duri decât pe foştii parteneri, s-au considerat mai curând victime ale divorţului şi au dorit mai puţin să se împace cu fostul partener, gândind mai mult că celălalt doreşte o reconciliere cu ei. Aceste rezultate sugerează că membrii cuplurilor divorţate tind să folosească biasuri perceptive prin care îşi văd foştii parteneri într-o lumină negativă. Mai mult, aflaţi în relaţii tensionate, partenerii tind să facă atribuiri despre celălalt care să le întărească percepţiile negative.

În condiţii sau contexte în care compararea socială implică partenerul de cuplu, indivizii se simt confortabil când acesta este perceput ca fiind superior. Când indivizii încorporează perspectivele şi caracteristicile partenerului în propria identitate, creşte probabilitatea; J răspunsurilor empatice şi asumării succeselor şi eşecurilor partenerului. În plus, indivizii pot răspunde mai pozitiv comparaţiilor cu partenerii lor pe criterii de superioritate decât – de inferioritate, deoarece împart aceeaşi soartă cu aceştia. Astfel, ei pot să culeagă beneficiile succesului partenerului şi să împartă pierderile suferite în urma unui eşec al acestuia (Pinkus *et al,* 2008).

Nu este însă clar dacă toţi indivizii resimt plăcere şi mândrie atunci când partenerul lor are succes. În acord cu teoria ataşamentului (Bowlby, 1973), este puţin probabil C37 indivizii cu un ataşament evitant să ofere răspunsuri empatice partenerilor de cuplu. Dimensiunea evitare se referă la gradul de confort sau disconfort privind intimitatea şi interdependenţa cu ceilalţi.

Indivizii cu un ataşament evitant sunt caracterizaţi printr-un disconfort cronic în pre zenţa prietenilor apropiaţi sau a partenerilor de cuplu, printr-o tendinţă de a avea încredere numai în opiniile sau credinţele personale şi de a le percepe negativ pe ale celorlalţi, ca o consecinţă a unei experienţe trecute privind ataşamentul faţă de o persoană care nu a fost disponibilă sau i-a respins. Astfel, în încercarea de a căuta apropiere în situaţiile dificile, aceşti indivizi au fost respinşi sau pedepsiţi de către persoana faţă de care urmau să dezvolte relaţia de ataşament. Consecutiv, ei au învăţat că apropierea, intimitatea pot fi cu"; să se bazeze pe alţii. Prin urmare, vor tinde să vehiw –. s pll ICU le/aow vwv culeze reprezentări negative cu scopul de a păstra distanţa unei

Aceste caracteristici fac să fie improbabil ca indivizii cu ataşament evitant să răspundă pozitiv la comparaţiile cu partenerii lor romantici pe criterii de superioritate. Disconfortul lor faţă de cei apropiaţi va face să fie puţin probabil ca ei să-şi perceapă partenerii ca pe o competienţă valoroasă a propriei identităţi. Consecutiv, sunt şanse mici să integreze perspectiva partenerilor şi să considere succesele şi eşecurile acestora ca fiind şi ale lor, pupa cum dificultăţile lor de a se baza pe ceilalţi, pe fondul unei imagini de sine pozitive, îi vor face într-o mică măsură să-şi

vadă soarta ca fiind legată de a partenerului. Prin urmare, nu se vor percepe pe ei înşişi împărtăşind rezultatele pozitive ale partenerului sau costurile asociate performanţelor slabe ale acestuia.

Şi pentru că am invocat teoria ataşamentului adulţilor (Bowlby, 1973) în explicarea percepţiilor partenerilor de cuplu, să menţionăm că principala asumpţie a acestei teorii susţine că adulţii intră în relaţiile romantice cu o istorie a experienţelor interpersonale, cu un set unic de amintiri, credinţe şi expectanţe care le conturează modul de a gândi, de a simţi şi de a se comporta în cadrul relaţiilor. Deşi există multe structuri mentale relevante pentru funcţionarea relaţiilor romantice la maturitate (de exemplu: rolurile de gen, schimburile sociale), teoria ataşamentului vizează reprezentările mentale centrate pe reglarea şi satisfacerea nevoilor legate de ataşament, şi anume menţinerea intimităţii şi a sentimentului de securitate la nivel relaţional.

Literatura dedicată teoriei ataşamentului adulţilor s-a centrat pe diferenţele individuale în stilurile de ataşament. Aceste stiluri se referă la patternuri cronice de gândire, afectivitate şi comportament în relaţiile intime şi sunt gândite să exprime diferenţe în modalităţile interne de funcţionare a ataşamentului. După ce mai sus am descris percepţiile indivizilor cu un stil de ataşament evitant asupra partenerilor de cuplu, în continuare vom descrie şi celelalte trei stiluri prototipice derivate din dimensiunile evitare şi anxietate. Astfel, indivizii cu un ataşament securizant prezintă un nivel scăzut de anxietate şi evitare, se simt confortabil în prezenţa partenerilor de cuplu, sunt capabili să depindă de aceştia, sunt demni de afecţiune, valorizaţi şi percep persoana faţă de care vor dezvolta relaţia de

ataşament ca fiind de încredere şi receptivă la nevoile lor. Indivizii cu un ataşament ambivalent au un nivel ridicat de anxietate, dar un nivel scăzut de evitare. Ei se simt confortabil cu cei apropiaţi, însă le este frică să nu fie respinşi sau să nu fie iubiţi de ceilalţi. Aceşti indivizi depind în mare măsură de acceptarea partenerilor pentru a avea un sentiment de bunăstare personală, dar nu au încredere în aprecierea celorlalţi faţă de ei şi în capacitatea acestora de a reacţiona atunci când vor avea nevoie. Indivizii cu un ataşament anxios prezintă scoruri mari atât la anxietate, cât şi la evitare. Deşi îşi doresc să aibă contacte sociale, neîncrederea lor în ceilalţi şi expectanţele privind faptul că vor fi respinşi vor conduce la un disconfort în prezenţa partenerilor intimi şi la evitarea reiaţilor strânse (Collins şi Read, 1990).

Diferenţele în stilurile de ataşament modelează diferenţele individuale în funcţionarea Interpersonală şi rezultatele relaţiilor romantice. Astfel, indivizii cu un ataşament secu, risint vor experimenta relaţii interpersonale mai satisfăcătoare şi funcţionale prin comparaţie cu indivizii care au un ataşament nesecurizant. În plus, cei cu un ataşament ambivalent tind să experimenteze emoţii extreme, gelozie şi conflict, în timp ce indivizii w un ataşament evitant raportează niveluri scăzute de intimitate şi implicare şi tind să aibă puţine relaţii romantice stabile.

În condiţiile în care adulţii cu un ataşament securizant au o imagine de sine pozitivă Sexpectanţe pozitive faţă de ceilalţi, este posibil să dezvolte experienţe relaţionale într-o manieră favorabilă. Ca rezultat, modurile de funcţionare a ataşamentului securizant pot zenta o forţă cognitivă sau o resursă care permite indivizilor să menţină imagini Wve atât

despre ei înşişi, cât şi despre parteneri. Prin contrast, modurile de funcţioa ataşamentului nesecurizant pot reprezenta o vulnerabilitate cognitivă care îi prepe indivizi să-şi perceapă experienţele relaţionale mult mai nefavorabil. Şi dacă cei cu un ataşament nesecurizant tind să interpreteze evenimentele într-o perspectivi pesimistă, ei vor putea să experimenteze emoţii negative, să adopte comportamente neadaptate, toate acestea contribuind la dezvoltarea unor relaţii deficitare. În consecinţă indivizii cu un ataşament nesecurizant vor promova şi sprijini involuntar percepţii negative (Collins şi Read, 1990).

Aprecierea atractivităţii depinde în bună măsură de standardul de comparaţie, într-ua articol fundamental intitulat „When beauty becomes a social problem", Douglas Kenrick şi Sara Gutierres au pus în evidenţă maniera în care standardele personale de apreciere a atractivităţii fizice pot fi influenţate de mass-media. „În multe cazuri", scriu aceşti autori, „mass-media sugerează că numai indivizii foarte frumoşi sunt potriviţi ca parteneri într-o relaţie de dragoste. De aceea, apare un raport de proporţionalitate inversă între expunerea la mass-media şi măsura în care standardele de apreciere a atractivităţii partenerului din viaţa de zi cu zi sunt realiste" (Kenrick şi Gutierres, 1980, p. 139). Multe experimente de laborator au confirmat acest efect. În virtutea efectului de contrast al judecăţilor asupra atractivităţii fizice, bărbaţii care privesc prezentări de modă feminină îşi evaluează soţiile ca fiind mai puţin atractive. S-a arătat, bunăoară, că expunerea repetată la filme pornografice determină scăderea satisfacţiei maritale. Mai mult, autopercepţiile se supun şi ele efectului de contrast: după ce au fost expuşi la o persoană foarte atractivă de

acelaşi sex, indivizii se evaluează pe ei înşişi ca fiind mai puţin atrăgători decât după expunerea la o persoană cu un nivel mediu al atractivităţii.

Anderson, N. (1975).

Review, 82, 462 – 482.

Bowlby, J. (1973), *Attachment and Loss.* Vol. 2:

New York.

Buss, D.M. (1988), „The evolution of human intrasexual competition:

Journal of Personality and Social Psychology, 54 (4), 616 – 628.

Buss, D.M. (1994), „The evolution of desire: Strategies of human mating

York.

Buss, D.M., Deciden, L.A. (1990).

Relationships, 7, 395 – 422.

Buss, D.M., Schmitt, D.R. (1993), „Sexual strategies theory: An evolutionary perspective<e human mating", *Psychological Review,* 100, 204 – 232.

T'T i – u e (i qqqv Strategic behaviors în romantic relationship

Greer, A.E., Buss, D.M. (1994).

Research, 31, 185 – 201.

Gutierres, S.E., Kenrick, D.T., Partch, J.J. (1999), „Beauty, dominance, and the mating game: Contrast efects în self-assessment reflect gender differences în mate selection", *Personality and Social Psychology Bulletin,* 25 (9), 1126 – 1134.

jeison, H – Kozaki, T. (1968), „Efects of duration of series and anchor-stimuli on judgments of perceived size", *American Journal of Psychology,* 81, 292 – 302.

gill, S.E., Buss, D.M. (2008), „The mere presence of opposite-sex others on judgments of sexual and romantic desirability: Opposite efects for men and women", *Personality and Social Psychology Bulletin,* 34 (5), 635 – 647.

Kenrick, D.T., Gutierres, S.E. (1980), „Contrast efects and judgments of physical attractiveness: When beauty becomes a social problem", *Journal of Personality and Social Psychology,* 38 (1), 131 – 140.

Kenrick, D.T., Sadalla, E.K., Groth, G „Trost, M.R. (1990), „Evolution, traits, and the stages of human courtship: Qualifying the parental investment model", *Journal of Personality,* 53, 97 – 116. Manis, M., Paskewitz, J.R. (1984), „Specificity în contrast efects: Judgments of psychopathology", *Journal of Experimental Social Psychology,* 20, 217 – 230.

Martz, J.M., Verette, J., Arriaga, X.B., Slovik, L.F., Cox, C.L., Rusbult, C.E. (1998), „Pozitive illusion în close relationships", *Personal Relationships,* 5, 159 – 181.

Murray, S.L., Holmes, J.G. (1993), „Seeing virtues în faults: Negativity and the transformation of interpersonal narratives în close relationships", *Journal of Personality and Social Psychology,* 65, 707 – 722.

Murray, S.L., Holmes, J.G., Griffin, D.W. (1996 a), „The benefits of pozitive illusions: Idealization and the construction of satisfaction in close relationships", *Journal of Personality and Social Psychology,* 71, 1155 – 1180.

Perilloux, C., Easton, J.A., Buss, D.M. (2012), „The misperception of sexual interest", *Psychological Science,* 23, 146 – 151.

Pinkus, R.T., Lockwood, P., Schimmack, U., Fournier, M.A. (2008), „For better and for worse:

Everyday social comparisons between romantic partners", *Journal of Personality and Social Psychology,* 95, 1180 – 1201.

Rhodes, G., Jeffery, L., Watson, T.L., Clifford, C.W.G. (2003), „Fitting the mind to the world: Face adaptation and attractiveness aftereffects", *Psychological Science,* 14 (6), 558 – 566.

Sadalla, E.K., Kenrick, D.T., Vershure, B. (1987), „Dominance and heterosexual attraction", *Journal of Personality and Social Psychology,* 52, 730 – 738.

Scinta, A., Gable, S.L. (2007), „Automatic and self-reported attitudes în romantic relationships", *Personality and Social Psychology Bulletin,* 33 (7), 1008 – 1022.

Thornton, B., Moore, S. (1993), „Physical attractiveness contrast efect: Implications for self-esteem and evaluations of social self", *Personality and Social Psychology Bulletin,* 19, 474 – 480.

Divers, R.L. (1972), „Parental investment and sexual selection", în B. Campbell (ed.), *Sexual Selection and the Descent of Man* (pp 136 – 179), Aldine, Chicago.

32 (2), 201 – 21 v.

Gray, J.D., Silver, R.C. (1990), „Opposite sides of the same coin: Former spouses diverge»

perspectives în coping with their divorce", *Journal of Personality and Social Psychology >es* 1180 – 1191.

Perceperea interesului sexual

Cornelia Havârneanu, Ştefan Boncu

Pentru fiecare persoană, perceperea interesului sexual pe care cei din jur îl manifestă! cu privire la ea este o sarcină importantă între cele pe care şi le asumă în interacţiunile

cotidiene. Totodată, este o sarcină dificilă şi delicată pentru că, cel mai adesea, ceilalţi nu-şi exprimă intenţiile sexuale în mod direct şi explicit.

Indiciile verbale şi nonverbale care semnalizează atracţia fizică şi intenţiile sexuale sunt, în cele mai multe cazuri, foarte ambigue. Bunăoară, a privi în ochi pe cineva sau numai a privi insistent poate însemna interes sexual. La fel, a zâmbi, a face un compliment, a atinge pe mâna sau pe braţ. Însă toate aceste comportamente pot transmite şi simpatia, prietenia, solidaritatea. Sensurile multiple pe care le au o privire sau un gest în contextul de flirt sau în contextul de manifestare a simpatiei duc adesea la neînţelegeri şi percepţii greşite.

Femeile, ca şi bărbaţii pot fi reticenţi în comunicarea directă a interesului sexual, mai cu seamă din cauza fricii de a se plasa singuri într-o situaţie stânjenitoare. Teama de a fi respinşi îi determină pe oameni să-şi mascheze în mare măsură intenţiile sexuale până când au suficiente motive să creadă că atracţia este reciprocă. Astfel, ei ajung să se poartij amabil cu persoana vizată, sperând că ea va şti să identifice semnele interesului sexual 5 în amabilitatea şi prietenia afişate.

O lume masculină sexualizată

La începutul anilor ’80, problema manierei în care sunt decriptate semnalele ce comunică interesul sexual a ajuns să fie tratată experimental. Iată ce declară, în debutul studiului ei, Antonia Abbey, cea care a iniţiat domeniul acesta: „Cercetarea descrisă & articolul de faţă s-a născut din observaţia că bărbaţii percep greşit comportamentul prietenesc al femeilor ca flirt” (Abbey, 1982, p. 830). Ipoteza autoarei a fost că bărbaţi interpretează eronat politeţea şi

amabilitatea femeilor, inferând dorinţe şi intenţii sexuale.

Aşadar, bărbaţii (nu şi femeile) au tendinţa de a decoda semnalele ambigue din inter* acţiunile dintre sexe ca indicând interes sexual. În experimentul Antoniei Abbey, dtaâf mixte (alcătuite dintr-un student şi o studentă care nu se mai întâlniseră până atunci) interacţionau pentru cinci minute. Conversaţia lor era urmărită, fără ca ei să ştie, dec altă pereche student-studentă. Membrii primei diade erau actori, dar la sfârşit li seceş să formuleze evaluări unul asupra celuilalt, iar membrii celei de-a doua diade, aflaţii spatele peretelui-oglindă, erau doar evaluatori ai celor doi actori şi ai interacţiunii Im.

Rezultatele au evidenţiat diferenţe semnificative între aprecierile femeilor şi bărbaţilor asupra intenţiilor sexuale. Bărbaţii actori şi observatori vedeau în comportamentul femeiiactor, într-o mai mare măsură decât femeile aflate în postura de actor şi de observator, intenţii de a provoca şi de a seduce. De asemenea, bărbaţii actori şi observatori s-au simţit atraşi sexual de studenta pe care o urmăriseră cinci minute mai mult decât s-au simţit atrase de bărbatul-actor femeile, fie că avuseseră poziţia de actor sau de evaluator.

Se cuvine precizat că nu s-au constatat diferenţe între sexe în ceea ce priveşte evaluarea amabilităţii şi a prieteniei femeii-actor. Judecăţile legate de sexualitate au fost singurele care au marcat discrepanţa femei-bărbaţi în ansamblul evaluărilor asupra femeii-ţintă, Astfel, Abbey şi-a văzut ipoteza confirmată. Bărbaţii interpretează într-o manieră mai sexualizată comportamentul femeilor decât interpretează femeile comportamentul bărbaţilor.

Dar cercetătoarea americană a făcut şi o descoperire pe care nu o anticipase: bărbaţii observatori evaluau

bărbaţii-actori ca fiind mai atractivi, mai provocatori şi mai seducători decât îi evaluau pe aceştia femeile. Mai mult, bărbaţii-ţintă se percepeau pe ei înşişi ca fiind mai atractivi, mai provocatori şi mai seducători decât îi apreciau femeile şi decât se apreciau femeile-ţintă pe ele însele. Chestiunea sexualităţii pare să fie mai însemnată pentru bărbaţi decât pentru femei. Bărbaţii sunt mai înclinaţi decât femeile să perceapă lumea în termeni sexuali.

Abbey a explicat rezultatele făcând apel la patternurile diferite de socializare ale femeilor şi bărbaţilor. Rolul feminin le impune fetelor să fie reticente (dar politicoase) chiar dacă sunt atrase sexual de un bărbat. Pe de altă parte, băieţii sunt educaţi să aibă iniţiativa în cadrul întâlnirilor amoroase şi, în bună măsură, învaţă că femeile preferă bărbaţi agresivi, puternici, dominatori şi direcţi.

Evident, trebuie să ne întrebăm dacă inferenţele greşite ale bărbaţilor apar şi în afara laboratorului, în interacţiunile cotidiene. Antonia Abbey a pornit în cercetările ei tocmai de la observarea unei astfel de interacţiuni. Pe când era studentă, ea a fost, într-o seară, la un restaurant în campus, împreună cu prietenele ei, iar un grup de băieţi, faţă de care ites-au arătat amabile şi amicale, au luat conduitele lor drept avansuri sexuale (Abbey, 1982). Avem nevoie să ştim însă în ce măsură eroarea aceasta reprezintă o constantă a funcţionării cognitive masculine şi a comportamentului masculin în viaţa de zi cu zi.

Mary Koss şi Cheryl Oros (1982) au fost preocupate să identifice cauzele profunde ale violurilor. Ele au administrat un chestionar complex unui lot foarte numeros de subiecţi: 3.862. Între alte lucruri interesante şi utile cu privire la agresiunile sexuale şi la victimizare, a rezultat că 70% dintre

studentele participante şi 53% dintre studenţi considerau că nivelul de intimitate sexuală pe care îl doreau de la un reprezentant al sexului opus a fost greşit perceput cel puţin o dată.

În 1987, Antonia Abbey s-a străduit şi ca să demonstreze că perceperea exagerată a interesului sexual de către bărbaţi nu este doar un fenomen de laborator. Ea a întrebat 598 de studenţi în ce măsură au simţit că bunele lor intenţii au fost considerate interes sexual de către cei din jur. Întrebarea principală a chestionarului ei era: „Ţi s-a întâmplat vreodată să te porţi prietenește cu cineva de sex opus numai pentru a descoperi că a perceput greşit atitudinea ta binevoitoare ca o invitaţie sexuală, să te porţi drăguţ, dar să creadă că eşti atras (a) sexual de el/ea?" (Abbey, 1987, p. 176). Cei care răspundeau afirmativ erau în continuare chestionaţi despre locul exact al incidentului, despre relaţia ce cel ce percepuse greşit şi despre felul în care se terminase interacţiunea. Aşa cum se aşteptase cercetătoarea americană, semnificativ mai multe fete (72%) decât băieţi (60%) ar declarat că un membru al sexului opus le-a supraestimat intenţia sexuală. În medie, pe totalul subiecţilor, aceasta se întâmplase de 4, 8 ori. Putem concluziona, pe baza acestor date, că perceperea eronată a interesului sexual apare în interacţiunile fireşti, cotidiene şi că bărbaţii sunt mai înclinaţi decât femeile să facă astfel de erori.

A fost nevoie să se pună în evidenţă diferenţa dintre interesul sexual al bărbaţilor şi acela al femeilor în contexte obişnuite. Odată realizat acest lucru, cercetătorii s-au întors în laborator pentru a explora sistematic această diferenţă. Treptat, se renunţă la expunerea participanţilor la o

interacţiune nemijlocită. În loc de asta, subiecţii sunt confruntaţi cu stimuli artificiali, construiţi de experimentatori (fotografii, filme). Astfel, controlul a ceea ce privesc sau aud subiecţii devine mai riguros.

Antonia Abbey însăşi, împreună cu un colaborator, a inaugurat seria studiilor ce renunţă la beneficiile interacţiunii în favoarea acurateţei manipulării. Abbey şi Melby (1986) au prezentat subiecţilor fotografii înfăţişând o studentă şi un student ce conversau aşezaţi la o masă la cafeneaua universităţii. În diversele fotografii variau trei indicii nonverbale: distanţa interpersonală, întâlnirea privirilor (contactul ocular) şi atingerea. Autorii se aşteptau ca aprecierile subiecţilor de gen feminin şi masculin asupra intenţiilor sexuale ale personajelor din fotografii să difere mai cu seamă în situaţiile cu indicii nonverbale ambigue. Într-adevăr, bărbaţii au atribuit într-o mai mare măsură decât femeile dorinţă sexuală şi înclinaţie spre flirt femeilor din fotografii, iar acest efect a fost mai pronunţat în condiţii de ambiguitate.

Aproximativ acelaşi tip de demers, având un grad ridicat de control al variabilelor, au întreprins şi Eric Koukounas şi Nicole Letch (2001). În esenţă, cei 186 de subiecţi de gen feminin şi 183 de participanţi de gen masculin erau expuşi la un videoclip conţinând o interacţiune între o femeie şi un bărbat. Autorii au manipulat contactul ocular dintre cei doi actofi (faptul de a se privi în ochi), atingerea, proximitatea lor fizică şi felul în care era îmbrăcată femeia. Practic, experimentul are trei condiţii, fiecare cu un videoclip cu un anumit nivel de intensitate al indiciilor nonverbale. În condiţia cu indicii puternice – contact ocular frecvent şi de durată, strângere de

mână, plasare a actorilor foarte aproape unul de altul şi fustă scurtă şi decolteu generos al bluzei femeii –, subiecţii inferau un interes sexual mai mare al femeii pentru bărbat decât în celelalte condiţii. Indiferent de „condiţie însă, subiecţii de sex masculin o percepeau pe femeia-actor ca fiind mai animată de intenţii sexuale decât o percepeau subiecţii de sex feminin. Koukounas şi Letch consideră că atunci când interacţionează cu un posibil partener sexual, bărbaţii pot avea într-o măsură mai mare schema sexuală activată decât femeile, pentru că rolul de gen le impune să iniţieze relaţiile sexuale.

Explorarea suprasexualizării interacţiunilor sociale de către bărbaţi a continuat până astăzi. Cercetătorii au folosit scenarii (expuneri scrise ale comportamentelor actorilor), filme sau fotografii. Desigur, dintre procedurile experimentale, interacţiunea reală în laborator între actorii de sex opus, prezentă în studiul iniţial din 1982, este cea mai or & dibilă. Pe de altă parte, celelalte metode, deşi artificiale, permit un control mai precis al variabilelor.

Viol din... eroare cognitivă

Ceea ce a atras cu adevărat atenţia asupra demersului ei a fost că Antonia Abbey a pus în legătură violul şi agresiunea sexuală în general cu perceperea eronată de către bărbaţi a interesului sexual al femeilor. Ea citează cercetări din anii ’60 şi 70 care dovediseră că aproximativ jumătate dintre violurile raportate fuseseră comise de cunoscuţi ai victimei, în multe cazuri, de bărbatul cu care femeia-victimă avea întâlniri romantice. Dacă evocăm înclinaţia bărbaţilor de a supraestima interesul sexual al femeilor, pusă în evidenţă în experimentul Antoniei Abbey din 1982, agresivitatea sexuală şi violul din cadrul

întâlnirilor romantice nu mai apar atât de surprinzătoare.

În cele ce urmează vom avea în vedere violul, deşi, se cuvine precizat, conceptul de coerciţie sexuală are o sferă mult mai largă. Aşa cum recomandă Adams-Curtis şi Forbes (2004), coerciţia sexuală trebuie definită în aşa fel încât să includă nu doar violul, dar şi coerciţia fără utilizarea forţei fizice şi activitate sexuală fără consimţământ în general, nu doar penetrarea. Cei doi autori au în vedere, fireşte, comportamentele sexuale inclusiv între persoane care se cunosc şi, de asemenea, comportamentele nepremeditate, dar care sunt ghidate de un scop clar de moment. Aşadar, coerciţia sexuală ar fi „orice situaţie în care o parte utilizează mijloace fizice sau verbale (inclusiv administrarea de droguri sau alcool celeilalte părţi, aceasta din urmă fiind sau nu în cunoştinţă de cauză) pentru a obţine activitatea sexuală fără consimţământul liber al celei de-a doua părţi" (Adams-Curtis şi Forbes, 2004, p. 99).

Până la mijlocul anilor '80, explicaţia principală pentru actele de viol avea în centrul ei conceptul de excitaţie sexuală deviantă. Aproape că nu existau studii care să fi abordat rolul factorilor cognitivi în viol. Alte variabile considerate drept cauze erau ostilitatea şi lipsa de empatie pentru victimă, anomalii endocrinologice şi neurologice, abilităţile sociale slabe şi neexersate sau expunerea intensă la pornografie (Drieschner şi Lange, 1999). Totuşi, în metaanaliza lor realizată în 1993, Hali, Shondrick şi Hirshman formulau concluzia că excitaţia sexuală deviantă poate constitui motivaţia principală a unor violatori, dar e departe de a fi specifică doar agresorilor sexuali. Mulţi bărbaţi care n-au comis niciodată un viol sunt la fel de excitaţi ca şi violatorii de expunerea la scene de violenţă

sexuală.

Treptat, psihologii au înţeles importanţa factorilor cognitivi în viol. Studiile asupra acestora s-au înmulţit, iar programele de tratament pentru agresorii sexuali condamnaţi de justiţie şi intervenţiile orientate spre prevenirea violurilor au început să includă proceduri vizând nivelul cognitiv. Miturile asupra violului (s-a construit foarte devreme o scală pentru măsurarea acestora) sunt credinţe specifice privitoare la viol ca, de pildă, ideea că femeilor le place să fie violate, că deseori ele provoacă prin îmbrăcămintea sumară şi prin conduita lor bărbaţii sau că ele au capacitatea de a se opune violatorului: dacă doresc asta cu adevărat. Evident, acestor convingeri periculoase li se pot adăuga, altele, distorsiuni cognitive la fel de nocive: de exemplu, ideea care stăruie în mintea onor bărbaţi că femeile sunt extrem de diferite în raport cu bărbaţii, cu atitudini şi nevoi diferite, că întâlnirile dintre femei şi bărbaţi sunt confruntări dure în cadrul cărora femeile malefice încearcă să inducă în eroare bărbaţii naivi, ideea că femeile sunt obiecte sexuale, continuu receptive din punct de vedere sexual, sau convingerea că instinctul mal al bărbaţilor este imposibil de controlat dacă femeile nu le oferă facil gratificaţii sexuale (Polaschek şi Gannon, 2004).

În contextul explorării factorilor cognitivi în viol, descoperirea Antoniei Abbey (1982) dobândeşte o valoare deosebită. Putem uşor emite ipoteza că percepţiile greşite ale bărbaţilor asupra intenţiilor sexuale ale femeilor stimulează comportamentul agresiv sexual. De exemplu, percepţiile eronate asupra comportamentului prietenos al femeilor ca având atenţia de a seduce sau asupra comportamentului lor asertiv ca fiind ostil pot produce

consecinţe grave de ordin agresiv sexual. La fel, interpretarea eronată de către violatori.

& situaţii ambigue, a respingerii politicoase ca acceptare şi încurajare.

tiu

Bărbaţii detectează interes sexual în comportamentul unei studente care solicită pro1 fesorului o temă pentru lucrarea de licenţă, ceea ce subiecţii de gen feminin care privesc I videoclipul conţinând o astfel de interacţiune nu semnalează. În egală măsură, bărbaţii I văd intenţie sexuală la o profesoară care oferă indicaţii cu privire la o temă de licenţa f unui student (Johnson, Stockdale şi Saal, 1991). În contextul întâlnirilor amoroase, tendinţa I bărbaţilor de a categorisi greşit comportamentul femeilor se accentuează. În studiul lui f Terri Fisher şi al lui Andrew Walters (2001), de exemplu, participanţilor li se prezintă I scurte descrieri ale unor interacţiuni dintre o femeie şi un bărbat, ca, de exemplu, situ1 aţia în care o femeie întâlneşte un bărbat la o cafea. Subiecţii de sex masculin înţeleg i conduita femeii din descriere ca având mai multe semnificaţii sexuale decât percep i subiecţii de sex feminin.

O demonstraţie mai directă a legăturii dintre comiterea violului şi perceperea eronată a interesului sexual au realizat Barrie Bondurant şi Patricia Donat în 1999. Ele au arătat că studenţii care admit că au comis acte de agresivitate sexuală percep intenţiile sexuale ale femeilor mai greşit decât alţi bărbaţi sau decât femeile-observator. Prin urmare, fenomenul semnalat de Abbey (1982) se manifestă mai pronunţat în cazul lor. Potrivit lui Bondurant

şi Donat (1999), bărbaţii încarceraţi pentru viol sunt şi ei incapabili să decodifice corect semnalele sexuale ale femeilor. Aceleaşi autoare arată că studenţilor agresivi sexual le vine greu să distingă între respingerea asertivă şi respingerea ostilă de către o femeie a avansurilor sexuale ale unui bărbat.

Desigur, nu trebuie să neglijăm rolul diferenţelor individuale. Multe deosebiri între bărbaţi care prezic percepţiile sexuale greşite sunt asociate cu înclinaţia spre agresivitate sexuală. Robin Kowalsky a testat o ipoteză interesantă în această privinţă: a anticipat (şi a reuşit să confirme) că bărbaţii care resping rolurile de sex tradiţionale, acceptă ideologia feministă ca îndreptăţită şi văd relaţiile heterosexuale ca bazate pe respect şi reciprocitate percep la fel ca femeile intenţia sexuală a personajului feminin dintr-o scenetă de interacţiune femeie-bărbat. Prin urmare, înclinaţia de a percepe eronat interesul sexual al femeilor, ca şi înclinaţia spre coerciţie sexuală aparţin de fapt unei categorii specifice de bărbaţi, adepţi ai ideologiei macho şi ai ideii că relaţiile intime sunt un câmp de luptă, în care trebuie să-ţi domini, să-ţi exploatezi şi să-ţi manipulezi partenerul.

Alcoolul amplifică înclinaţiile sexuale percepute

Consumul de alcool a fost studiat în mod tradiţional ca un factor care amplifică şi agraj vează agresivitatea. Desigur, s-au realizai multe cercetări şi asupra rolului consumului de p alcool în coerciţia sexuală. Însă, în această privinţă se cuvine precizat că alcoolul nu conduce nicidecum automat la viol: el funcţionează ca un facilitator social şi se consumă şi în activităţile sexuale consensuale (vezi, de exemplu, Prince şi Bernard, 1998).

Psihologii şi-au propus, de aceea, să afle în ce condiţii consumul de alcool se constituie într-o cauză a agresivităţii sexuale. Evident, o variabilă care ar putea media relaţia dintre alcool şi agresivitatea sexuală este tocmai perceperea eronată a interesului sexual al femeii de către bărbat (Lindgren*et al,* 2008). Dar are alcoolul vreo influenţă asupra felului în care bărbaţii îşi formează o opinie despre atenţia sexuală a femeii? Amplific el numărul şi gravitatea erorilor pe care le fac bărbaţii atunci când judecă o femeie din perspectiva interesului sexual pe care ea li-l arată sau, dimpotrivă, stimulează percepţii! e acurate?

ne exemplu. Antonia ADDey, lina Zawacki şi Pam McAuslan (2000) au probat faptul că bărbaţii care au băut alcool (spre deosebire de cei care nu au băut) percep o femeie pe care o văd pentru prima dată ca fiind mai dezinhibată şi mai preocupată de chestiunile sexuale. Un fapt interesant descoperit de cele trei autoare a fost acela că subiecţii de sex masculin care nu au consumat alcool disting facil între r temele cam se poartă foaru atent cu ei şi o alta care nu le acordă atenţie. În priv*nu* ruinau * < ei w atrasă sexual de ei. Pe de altă parte îţi căi or 1 L \.» dat o de/i. «aci cu p. În m—rator nu fac o asemenea distincţie şi nu ţin cotit de comp i. ipn, ennd Vned mm-Vr; de atitudinea femeii faţă de ei, acesn subiecţi tomidem – a ea a. În fa, µm – v. pentru ei. Ca atare, alcoolul pare să blocheze luarea în calcul de către subiecţi a tuturor aspectelor interacţiunii lor cu femeia.

Aproximativ la aceleaşi concluzii (pe baza unei metodologii identice) au ajuns şi Farris, Viken şi Treat (2010), care au cerut subiecţilor de gen masculin să ingurgiteze o doză moderată de alcool şi le-au examinat apoi

percepţiile şi deciziile în situaţii ce presupuneau interacţiunea cu o femeie. Au constatat o reducere a capacităţii subiecţilor de a procesa toate indiciile relevante dintr-o întâlnire romantică şi, aşa cum anticipaseră, o înmulţire a erorilor în aprecierea interesului sexual al femeilor. Dată fiind conexiunea certă dintre folosirea alcoolului de către tineri în interacţiunile amoroase şi percepţiile sexuale greşite, studiile acestea se cuvin plasate în cadrul larg al intervenţiilor vizând prevenirea coerciţiei sexuale.

Dar mai există o manieră în care consumul de alcool poate fi pus în legătură cu interpretările eronate asupra interesului sexual al femeilor de către bărbaţi: anume, influenţa faptului că femeia consumă alcool asupra percepţiilor bărbaţilor. Subiecţii din experimentul realizat de George, Gournic şi McAffee (1988) aflau că femeia pe care o evaluau după ce priviseră o interacţiune a ei cu un bărbat a consumat alcool. Spre deosebire de cei cărora nu li se furniza informaţia aceasta, ei atribuiau femeii interese sexuale mai intense. Demersul empiric iniţiat de Kevin Corcoran şi Laura Thomas (1991) a generat rezultate comparabile. Femeia care bea este considerată mai disponibilă şi mai dezinhibată sexual, în plus, participanţii apreciau că activitatea sexuală devenea mai probabilă când cei doi eroi din scenariul despre care luau cunoştinţă beau alcool în comparaţie cu situaţia în care beau băuturi răcoritoare. Există, am spune, expectanţe sexuale generate de contextul alcoolic: faptul că o femeie consumă o băutură alcoolică pare să-i amplifice înclinaţiile sexuale percepute.

Perspectiva socializării şi perspectiva evoluţionistă

Fiind un fenomen cognitiv, un bias, interpretarea eronată a interesului sexual al femeilor de către bărbaţi a primit mai cu seamă explicaţii axate pe ideea de codare, procesare şi interpretare a informaţiei sociale. Nu lipsesc însă nici explicaţiile elaborate din perspectivă evoluţionistă.

Indiciile nonverbale deţin, fără îndoială, un rol important în situaţiile în care bărbaţii supraestimează interesul sexual al femeilor pentru ei. În fond, bărbaţii confundă indiciile prieteniei cu indiciile care semnalizează interesul sexual. Lance Shotland şi Jane Craig (1988) au manipulat comunicarea nonverbală prin intermediul unor filme de scurtă durată pe care subiecţii lor le vizionau. În scenele filmate apăreau un bărbat şi o femeie între care exista fie prietenie, fie o relaţie sexuală incipientă. Subiecţii, studente şi studenţi, evaluau interesele şi dorinţele sexuale dezvăluite de actori. Experimentatorii au consemnat că subiecţii de gen masculin percepeau mai multe intenţii sexuale decât cei de gen feminin, indiferent de condiţia experimentală.

Totuşi, bărbaţii din studiile realizate de Shotland şi Craig (1988) nu ignorau cu totul indiciile nonverbale ale prieteniei: în scenele ce prezentau o relaţie de prietenie, ei distingeau semnificativ mai puţine intenţii sexuale. Încercând să dea seama de aceste rezultate, cei doi psihologi americani au propus o explicaţie bazată pe ideea de prag de percepţie, care a devenit treptat principala explicaţie a efectului de suprasexualizare. Bărbaţii au un prag mai coborât decât femeile pentru etichetarea unui comportament ca fiind sexual. Cu privire la aceeaşi realitate

(conduita unei persoane, fie ea de gen feminin sau masculin), ei au nevoie de mai puţine elemente decât femeile pentru a o considera comportament sexual şi a infera intenţii sexuale.

O explicaţie interesantă, de ordin cognitiv, bazată pe activarea automată, au construit Kristen Lindgren, Yuichi Shoda şi William George (2007). Ei au folosit *Implicit Association Test* şi au putut demonstra că bărbaţii asociază mai repede ţintele feminine cu termeni sexuali *(vs* cuvinte care evocă prietenia) decât asociază femeile ţintele masculine sau ţintele feminine cu termenii sexuali. Experimentatorii au cerut participanţilor să asocieze propria persoană cu termeni sexuali, dar nu au constatat, în această privinţă, diferenţe între bărbaţi şi femei. Aşadar, interpretările sexuale cu privire la sexul opus se activează extrem de rapid în cazul bărbaţilor, ceea ce ar putea da seama de perceperea exagerată a intenţiilor sexuale ale femeilor.

Cele două ipoteze cognitiviste sunt consonante cu explicaţia iniţială a fenomenului, bazată pe socializarea diferită a bărbaţilor şi femeilor oferită de Abbey (1982). Pentru a avea iniţiative sexuale şi a fi dominanţi în relaţiile cu femeile, bărbaţii sunt socializaţi să perceapă facil intenţii sexuale.

Putem, de asemenea, să apropiem primele două explicaţii pe care le-am expus de explicaţia sugerată de Martie Haselton şi David Buss (2000) din perspectivă evoluţionistă. Standardul permisiv de etichetare a comportamentelor drept sexuale ar corespunde unei distorsiuni în percepţia socială ce i-ar ajuta pe bărbaţi să se asigure că nu ratează nicio parteneră sexuală posibilă. În

termenii psihologiei evoluţioniste, pragul coborât ar fi „adaptare a bărbaţilor. Să remarcăm că explicaţia propusă de Haselton şi Buss (2000) vizează doar perceperea eronata de către bărbaţi a interesului sexual al femeilor, dar nu şi tendinţa generală a bărbaţilor de a percepe lumea în manieră sexuală – de a supraestima şi intenţiile sexuale ale bărbaţilor nu doar ale femeilor.

Coreen Farris şi colaboratorii săi (2009) susţin o explicaţie axată pe ideea (probată în multe demersuri empirice) că bărbaţii sunt mai puţin sensibili decât femeile la indiciile emoţionale. În comparaţie cu femeile, ei sunt mai puţin capabili să-şi exprime emoţiile şi să le descifreze pe ale celor din jur. Iar comunicarea interesului sexual echivalează cu transmiterea unor emoţii. Totuşi, aşa cum obiectează şi autorii citaţi, dacă explicaţia aceasta ar fi validă, bărbaţii ar trebui să greşească şi în estimările cu privire la prietenia manifestată de femei, nu numai în evaluarea interesului lor sexual.

În ceea ce ne priveşte, deşi admitem că ipoteza socializării şi cea evoluţionistă sunt cât se poate de întemeiate, am favoriza o explicaţie ce invocă ideea simplă de proiecţie. Bărbaţii vorbesc mai mult despre sex decât femeile, au dorinţe sexuale mai intense şi caută mai activ relaţii sexuale de scurtă durată (Baumeister, Catanese şi Vohs, 2001). Tendinţa lor de a confunda atenţia amabilă ce li se acordă cu interesul sexual pentru ei ar putea fi rezultatul proiecţiei motivaţiei sexuale. În interacţiunile cu femeile, ei presupun în mod eronat şi pripit o similaritate de preocupări sexuale relativ amplă. Lenton şi Bryant (2005) au pus în evidenţă un astfel de mecanism de proiecţie egocentrică. În studiul lor, bărbaţii (dar şi femeile) motivaţi

să găsească un partener sexual pentru o noapte atribuie ţintei interes sexual. Dimpotrivă, subiecţii motivaţi să identifice un partener pentru o relaţie de lungă durată percep într-o măsură mai redusă interes sexual. Practic, interesul lor sexual pregnant îi determină pe participanţii la această cercetare să interpreteze eronat comportamentele celorlalţi, inferând interes sexual la aceştia.

*

Judecăţile asupra intenţiei sexuale au o importanţă considerabilă pentru interacţiunile cotidiene: ele sunt relativ frecvente şi au consecinţe însemnate pentru relaţiile interpersonale. Până azi, din păcate, ele au fost studiate nu în sine, ca un bias specific, ci doar din perspectiva diferenţelor dintre sexe: s-a constatat de la început, de la primul studiu (Abbey, 1982), că bărbaţii sunt mai înclinaţi decât femeile să perceapă indicii ale interesului sexual la alţii.

Bărbaţii exagerează intenţiile sexuale ale femeilor. În unele cazuri, astfel de estimări greşite creează situaţii penibile, plasând femeile în postura ingrată de a corecta presupunerile bărbaţilor şi de a refuza avansurile lor sexuale. Uneori, bărbaţii respinşi păstrează resentimente care îi împiedică să aibă relaţii armonioase cu, de pildă, colegele frumoase de la serviciu. Psihologii nu s-au aplecat asupra unor astfel de contexte, ci au ales să se ocupe cu precădere de situaţiile – din fericire, rare – în care suprasexualizarea conduce la agresiuni sexuale.

Referinţe bibliografice

Abbey, A. (1982), „Sex differences în attributions for friendly behavior: Do males misperceive females friendliness?”, *Journal of Personality and Social Psychology,*

42, 5, 830 – 838.

Abbey, A. (1987), „Misperceptions of friendly behavior as sexual interest: A survey of naturally

— Occurring instances 5, *Psychology of Women Quarterly*, 11, 173 – 194.

Abbey, A., Melby, C. (1986), „The efects of nonverbal cues on gender differences în perceptions of sexual intent", *Sex Roles,* 15, 5/6, 283 – 288.

Abbey, A., Zawacki, T., McAuslan, P. (2000), „Alcohol's efect on sexual perception", *Journal of Studies on Alcohol,* 61, 688 – 697.

Abbey, A., Ross, L.T., McDuffie, D., McAusland, P. (1996), „Alcohol and dating risk factors for sexual assault among collège women", *Psychology of Women Quarterly,* 20, 147 – 169.

Adams-Curtis, L.E., Forbes, G.B. (2004), „Collège women's experiences of sexual coercion: A review of cultural, perpetrator, victim, and situaţional variables", *Trauma, Violence and Abuse,* 5, 91 – 122.

Baumeister, R.F., Catanese, K.R., Vohs, K.D. (2001), „Is there a gender difference în strength of sex drive? Teoretical views, conceptual distinctions and a review of relevant evidence", *Personality and Social Psychology Review,* 5, 3, 242 – 273.

Bondurant, B., Donat, P.L.N. (1999), „Perceptions of women's sexual interest and acquaintance rape: The role of sexual overperception and affective attitudes", *Psychology of Women Quarterly* 23, 691 – 705.

Corcoran, K.J., Thomas, L.R. (1991), „The influence of

observând alcohol consumption on perceptions of initiation of sexual activity in a collège dating situation". *Journal of Applied Social Psychology,* 21, 500 – 507.

Farris, C „Viken, R.J., Treat, T.A. (2010), „Alcohol alters men's perceptual and decisional processing of women's sexual interest". *Journal of Abnormal Psychology,* 119, 2, 427 – 432.

Farris, C., Treat, T.A., Viken, R.J., Me Fall, R.M. (2009), „Perceptual mechanisms that characterize gender differences în decoding women's sexual intent", *Psychological Science,* 19, 4.

358 – 364.

Fisher, T.D., Walters, A.S. (2003), „Variables in addition to gender that help to explain differences în perceived sexual interest", *Psychology of Men and Masculinity,* 4, 154 – 162.

George, W.H., Gournic, S.J., McAfac, M.P. (1988), „Perceptions of postărinking female sexuality: Efects of gender, beverage choice, and drink payment", *Journal of Applied Social Psychology*, 18, 1295 – 1317.

Hall, G.C.N., Shondrick, D.D., Hârşehman, R. (1993), „The role of sexual arousal în sexually aggressive behavior: A meta-analysis", *Journal of Consulting and Clinical Psychology,* 61.

1091 – 1095.

Haselton, M.G., Buss, D.M. (2000), „Error management theory: A new perspective on biases în cross-sex mind riding", *Journal of Personality and Social Psychology,* 78, 1, 81 – 91.

Johnson, C.B., Stockdale, M.S., Saal, F.E. (1991), „Persistence of men's misperceptions of friendly cues across

a variety of encounters", *Psychology of Women Quarterly,* 15, 463 – 475.

Koss, M.P., Oros, C.J. (1982), „Sexual experiences survey: A research instrument investigating sexual aggression and victimization", *Journal of Consulting and Clinical Psychology,* 50, 455 – 457.

Koukounas, E., Letch, N.M. (2001), „Psychological correlates of perception of sexual intent în women", *Journal of Social Psychology,* 141, 443 – 456.

Kowalski, R.M. (1993), „Infemng sexual interest from behavioral cues: Efects of gender and sexually relevant attitudes", *Sex Roles, 2*9, 13 – 36.

Lenton, A.P., Bryan, A. (2005), „An affair to remember: The role of sexual scripts în perceptions".

of sexual intent", *Personal Relationships,* 12, 483 – 495.

Lindgren, K.P., Shoda, Y., George, W.H. (2007), „Sexual or friendly? Associations about women, men, and self", *Psychology of Women Quarterly,* 31, 190 – 201.

Lindgren, K.P., Parkhill, M.R., George, W.H., Hendershot, C.S. (2008), „Gender differences în perceptions of sexual intent: A qualitative review and integration", *Psychology of Women Quarterly,* 32, 423 – 439.

Polaschek, D.L.L., Gannon, T.A. (2004), „The implicit theories of răpists: What convicted offenders tell us", *Sexual Abuse: A Journal of Research and Treatment,* 16, 4, 299 – 314.

Prince A., Bernard, A.L. (1998), „Alcohol use and safer sex behaviors of students at a commuter university", *Journal of Alcohol and Drug Education,* 43, l-19.

Shotland, R.L., Craig, J.M. (1988), „Can man and woman differenţiate between friendly and sexually interested behavior?", *Social Psychology Quarterly,* 51, 66 – 73.

Efectul „pantofului de sticlă”.

Irina Crampei Tanasă

J.P. are 3 ani, îşi doreşte să fie prinţesă şi în fiecare dimineaţă, când îmbracă o altă rochie de poveste şi încalţă pantofi cu toc tare de plastic care răsună când păşeşte, simte că „devine femeie” (Suddath, 2015). Prinţesele reprezintă a doua cea mai profitabilă franciză a studiourilor Disney şi conturează primele reprezentări despre feminitate şi viaţă pentru milioane de fetiţe. În timp ce părinţii speră că „etapa prinţeselor” este trecătoare, mesajele asociate poveştilor despre Ariei şi Cenuşăreasa se înscriu profund şi stabil în schemele cognitive ale viitoarelor femei. Sursele ulterioare de modele şi reprezentări sunt mai variate, dar în continuare sufocate de principii concordante cu lumea magică a copilăriei roz. Adolescentele învaţă cu prioritate din reviste, filme, cărţi şi reclame rolul esenţial al frumuseţii fizice, regulile seducţiei, importanţa sacrificiului, toate pentru a găsi şi a păstra bărbatul potrivit (Rudman şi Glick, 2008). Aceste idei sună familiar şi completează coerent lecţiile deja asumate de la prinţesele primilor ani de viaţă. Ultimele decenii au promovat însă în paralel principii ale egalităţii de gen, încurajând emanciparea femeilor şi pretinzând accesul lor nestingherit către orice ambiţie personală şi profesională (Robnett şi Leaper, 2012). Încă din 2003, Rudman şi Heppen au investigat relaţia dintre fanteziile romantice ale femeilor şi interesul lor pentru putere personală, încercând să clarifice modul în care ideile contradictorii despre succes şi împlinire coexistă în femeia modernă. Au propus atunci efectul „pantofului de sticlă” pentru a descrie fenomenul prin care fanteziile romantice implicite ale femeilor prezic negativ interesul lor pentru un venit ridicat, o educaţie

superioară, o profesie cu prestigiu sau o poziţie de conducere. Capitolul de faţă îşi propune să detalieze acest efect şi să exploreze cauzele şi consecinţele sale aşa cum au fost reflectate în cercetările ultimilor ani.

Încălţând pantoful de sticlă în 2003, Rudman şi Heppen au remarcat lipsa studiilor despre locul credinţelor romantice în conturarea rolurilor de gen. Ei remarcau că idealizarea partenerului romantic este firească şi contribuie la creşterea satisfacţiei în cuplu. Ambii parteneri dezvoltă aşteptări pozitive şi speră la o viaţă în doi stabilă şi trainică, până la adânci bătrâneţi (Murray şi Holmes, 1997; Murray *et al,* 2015). Totuşi, rolurile partenerilor în conturarea scenariului dorit diferă mult în clişeele romantice. Femeia este idealizată, caracterizată prin frumuseţe, bunătate, hărnicie şi spirit de sacrificiu. Poziţia sa este pasivă, definită de aşteptare răbdătoare, plină de speranţă. Bărbatul este elementul dinamic, activ, caracterizat de curaj şi cavalerism. El este singura soluţie a femeii către finalul fericit. Rudman şi Heppen (2003) au cercetat dacă aceste credinţe romantice sunt transferate şi în alte arii ale existenţei, marcând formarea ambiţiilor profesionale. Cu cât femeile ar adera mai mult la idealul romantic, cu atât şi-ar asuma un rol mai pasiv, autosuficient şi în plan profesional.

În cercetarea lor din 2003, Rudman şi Heppen au realizat trei studii la care au participat studenţi. Vârsta studenţiei este momentul critic în care individul ia hotărârile majore în plan personal şi profesional. Credinţele despre carieră şi dragoste trebuie armonizate şi calibrate optim în această etapă când încep să se contureze priorităţile. La primul studiu au participat doar studente. Aşa cum remarcau Rudman şi Glick (2008), puţine sunt

fetele care ar recunoaşte deschis că îl aşteaptă pe Făt-Frumos chiar şi faţă de ele însele. Pentru a explora mai profund şi dincolo de disimulări reprezentările femeilor, autorii au evaluat fanteziile romantice atât la nivel explicit, cât şi implicit folosind o tehnică de latenţă a răspunsului, Testul de asocieri implicite (Greenwald *et al,* 1998). Astfel, pe de o parte, studentele au răspuns la itemi expliciţi precum „Mă gândesc la iubitul meu ca la un cavaler pe cal alb", „Partenerul meu romantic este foarte protector", „Mă gândesc la iubitul meu ca la eroul meu". La nivel implicit, participantele au primit patru liste de cuvinte. Două liste conţineau termeni reprezentând sinonime pentru partenerul romantic – „iubit", „prieten", „partener" – şi cuvinte reprezentând alţi bărbaţi; „frate", „vecin", „amic", „verişor". Celelalte două liste conţineau atribute fantastice – „Făt-Frumos", „cavaler pe cal alb", „protector", „castel", „supererou" – şi atribute realiste: „un oarecare", „un tip normal", „stabil", „previzibil", „obişnuit". Sarcina participantelor la studiu era de a potrivi termenii reprezentând bărbaţi cu atribute realiste sau fantastice. Cu cât potriveau mai adesea sinonimele pentru partener cu atribute fantastice, cu atât fanteziile lor romantice erau mai prezente la nivel implicit. Toate participantele au completat şi o scală care măsura interesul lor pentru profesii cu status ridicat, obiectivele educaţionale şi venitul proiectat. Rezultatele au indicat o preponderenţă a* fanteziilor romantice în rândul studentelor evaluate. Viteza de reacţie era semnificativ mai mare atunci când potriveau atributele fantastice cu termenii reprezentând partenerul. De asemenea, în timp ce fanteziile explicite nu erau asociate semnificativ cu aspiraţiile femeilor la putere şi prestigiu,

fanteziile romantice implicite corelau semnificativ negativ cu toate cele trei subscale. Astfel, ele optau pentru profesii cu status mai scăzut, venituri mai mici şi un nivel educaţional mai limitat. Fanteziile implicite şi cele explicite nu corelau semnificativ între ele, indicând discrepanţa dintre credinţele asumate conştient şi credinţele profunde care ghidează subtil, dar categoric deciziile esenţiale.

Feţi-Frumoşi şi Cenuşărese

Dacă în primul studiu atributele realiste, precum „previzibil", „obişnuit", „oarecare", ar fi putut avea o conotaţie negativă, peiorativă, autorii au încercat să anuleze această limită în al doilea studiu. Au înlocuit atributele realiste cu unele mai dezirabile, cum ar fi „bun", „inteligent", „perspicace", „afectuos", „răbdător". În felul acesta, fanteziile romantice nu mai puteau fi folosite doar ca trăsături pozitive alese din lipsa altor variante. De asemenea, studiul al doilea a inclus şi bărbaţi care primeau itemi adaptaţi, precum „Mă gândesc la iubita mea ca la Cenuşăreasa", „îmi tratez iubita ca pe o regină", „Mă gândesc la iubita mea ca fiind magică", pentru fanteziile explicite. Testul implicit includea atribute fantastice, cum ar fi „prinţesă", „fecioară", „Rapunzel", „Cenuşăreasa", şi atribute realiste pozitive asemănătoare cu cele prezentate femeilor. Rezultatele celui de-al doilea studiu arată că femeile au înregistrat scoruri semnificativ mai mari decât bărbaţii la fantezii romantice implicite, în timp ce bărbaţii au înregistrat scoruri mai mari la fanteziile romantice explicite. Deşi bărbaţii şi femeile au raportat ambiţii similare cu privire la educaţie, bărbaţii optau pentru venituri mai ridicate şi profesii mai prestigioase comparativ cu femeile. Ca şi în primul studiu, femeile care aveau fantezii romantice implicite raportau un nivel mai scăzut de interes

pentru un venit ridicat şi o profesie prestigioasă. Legătura dintre fanteziile implicite şi ambiţiile educaţionale nu a mai atins pragul semnificativ. În continuare, fanteziile explicite nu au corelat semnificativ cu dorinţa de putere personală. Fanteziile implicite ale bărbaţilor nu erau asociate cu dorinţa lor de putere; în schimb, cei care raportau mai adesea fantezii explicite spunând că le place să fie protectori cu iubitele lor şi să le trateze ca pe nişte regine optau pentru locuri de muncă mai prestigioase, asociate cu venituri mai mari (director general, avocat corporatist). Nu s-au înregistrat legături între fanteziile implicite şi cele explicite nici în cazul femeilor, nici încet al bărbaţilor.

Studiul al treilea a urmărit aspecte suplimentare în raport cu studiile anterioare. Mai întâi, a fost evaluată legătura dintre fanteziile romantice şi interesul pentru poziţii de conducere. Fanteziile implicite au fost modificate în cazul bărbaţilor pentru a include fantezii senzuale precum „zeiţă sexy", „pisoi sexy", „Venus", prin contrast cu rolurile realiste pozitive ale unui partener, precum: „sfătuitor", „companion", „sprijin", „învăţător". Rolul acestei modificări a fost de a evalua prezenţa unei componente sexuale în cadrul fanteziilor implicite ale bărbaţilor. De asemenea, dorinţa de susţinere financiară din partea partenerului a fost evaluată direct. Ipoteza a fost aceea că femeile cu fantezii romantice puternice vor opta în mai mare măsură pentru susţinerea financiară a unui binefăcător, explicând astfel opţiunile lor pentru profesii mai puţin prestigioase şi venituri mai reduse. Participanţii trebuiau să evalueze pe o scală de la 1 la 7 cât de important era pentru ei ca partenerul ideal „să aibă mulţi bani", „să aibă un status social important", „să aibă o carieră de succes", „să aibă putere şi prestigiu", „să îşi dorească să le

ofere susţinere financiară". În fine, a fost evaluată şi legătura dintre fanteziile romantice şi atitudinile faţă de partener. În acest scop au fost utilizate scale pentru măsurarea atitudinilor implicite şi explicite faţă de partener. Aceleaşi sinonime pentru partener/parteneră şi cuvinte denumind alţi bărbaţi şi femei trebuiau asociate cu o serie de atitudini pozitive; „bun", „fericit", „dar", „vacanţă", „rai", „paradis" sau negative: „rău", „durere", „groaznic", „boală", „probleme", „eşec", „dezastru". Scorurile ridicate indicau o evaluare implicită pozitivă a partenerului. Atitudinile explicite au fost evaluate pe o scală de la 1 (foarte nefavorabil) la 10 (foarte favorabil). Toţi participanţii au completat şi un index al competiţiei între genuri cu itemi precum „Bărbaţii au o performanţă sexuală mai bună când sunt în poziţii de putere", „Bărbaţii şi femeile s-ar înţelege mai bine dacă nu ar concura pentru aceleaşi locuri de muncă" sau „Când bărbaţii şi femeile concurează pentru aceleaşi locuri de muncă, relaţiile romantice sunt afectate". Scala conţinea şi cinci itemi care evaluau conştientizarea discriminării de gen.

Studiul al treilea a obţinut fantezii implicite semnificative în cazul ambelor genuri. Adăugarea fanteziilor senzuale în cazul bărbaţilor a determinat diferenţa faţă de studiul anterior, confirmând prezenţa unei componente sexuale în reprezentările lor despre parteneră. De data aceasta nu au existat diferenţe semnificative între fanteziile implicite ale femeilor comparativ cu cele ale bărbaţilor. Bărbaţii au raportat însă un nivel mai ridicat al fanteziilor explicite şi atitudini pozitive mai puternice faţă de partenerele lor. Femeile au optat într-o măsură mai mare pentru un partener binefăcător care să le susţină finanj clar şi au raportat în mai mare măsură prezenţa discriminării de

gen. Pe de altă parte, bărbaţii considerau mai adesea că partenerii care concurează pentru status întâmpină)

dificultăţi în relaţia personală. Bărbaţii optau într-o mai mare măsură decât femeile pentru poziţii de conducere şi pentru profesii prestigioase.

Corelaţiile susţin rezultatele studiilor anterioare, indicând aceeaşi legătură negativă între fanteziile romantice implicite şi interesul pentru puterea personală. În plus, legătura se extinde şi asupra poziţiilor de conducere, care prezintă mai puţin interes pentru femeile ce speră la un partener de poveste. Aceste legături rămâneau constante şi atunci când au fost controlate atitudinile pozitive faţă de partener. În cazul bărbaţilor, fanteziile romantice implicite nu au fost asociate cu dorinţa lor de putere, cu excepţia interesului pentru o educaţie superioară.

Fanteziile explicite nu au corelat în general cu dorinţa de putere personală. Totuşi, atât bărbaţii, cât şi femeile care îşi doreau un binefăcător arătau mai mult interes pentru profesiile prestigioase. Autorii au interpretat acest lucru ca pe căutarea unui loc posibil de întâlnire a partenerului dorit. Pe de altă parte, bărbaţii care arătau atitudini mai pozitive faţă de partenerele lor erau mai puţin interesaţi de profesii prestigioase.

Cercetarea realizată de Rudman şi Heppen (2003) este bazată pe corelaţii şi nu poate stabili legături cauzale. Deşi este plauzibil să credem că fanteziile romantice despre partenerul Făt-Frumos apar de timpuriu şi determină stabilirea priorităţilor profesionale, există şi alte explicaţii care pot fi luate în calcul. Este posibil ca femeile care nu au mijloacele sociale, abilităţile sau perseverenţa necesare pentru a accede la profesii prestigioase sau la un nivel

educaţional superior să spere în mai mare măsură în venirea unui prinţ salvator. Oricum, efectul „pantofului de sticlă" atrage atenţia asupra unui fenomen confirmat consistent în toate cele trei studii realizate. Fanteziile romantice se asociază cu o plafonare a ambiţiilor personale ale femeilor. Încălţând pantofii de sticlă, ele îşi scad şansele de a trece de plafonul de sticlă menţinut încă în dinamica socială actuală. Naturalmplicită a fanteziilor determină un control minim asupra lor, femeile participând inconştient la conservarea diferenţelor de gen.

„Femeile sunt minunate" – sexismul binevoitor

Efectul „pantofului de sticlă" se înscrie în eforturile de a descrie natura complexă a discriminăm de gen. Perspectivele tradiţionale conceptualizau sexismul ca ostilitate faţă de femei, neglijând, de exemplu, situaţiile în care femeile înseşi tind să menţină *status quo*-ul (Rudman, 2005). De altfel, în ultimii ani, atitudinile sexiste tradiţionale s-au diminuat, iar situaţia femeilor s-a ameliorat (King *et al,* 2010). Cu toate acestea, femeile sunt în continuare mai slab reprezentate în poziţii de putere şi prestigiu în guvern, în mediul academic sau în afaceri (Rhode şi Kellerman, 2007), în Statele Unite ocupând doar 14, 6% dintre poziţiile de directori executivi şi câştigând doar 8% dintre salariile de top (Catalyst, 2013). În plus, prezenţa vizibilă a câtorva femei în poziţii cu status şi putere poate crea iluzia unui sistem just şi legitim, inhibând schimbarea socială (Brown şi Diekman, 2013).

Efectul „femeile sunt minunate" a fost descris pentru prima dată de Eagly şi Mladinic (1989), care au constatat că atât bărbaţii, cât şi femeile raportează adesea atitudini mai pozitive faţă de femei decât faţă de bărbaţi. Femeile sunt mai

calde, altruiste şi mai orientate către ceilalţi, mai morale, pure şi demne de protecţie comparativ cu bărbaţii (Eagly şi Mladinic, 1989; Glick şi Fiske, 2001). Aceste credinţe vin însă dintr-o tradiţie paternalistă şi au fost grupate sub numele de „sexism binevoitor", reflectând potenţialul lor negativ. Mesajul ascuns este că femeile sunt minunate, dar slabe şi incompetente, iar impactul unor astfel de reprezentări a fost reflectat în cercetările ulterioare. Sexismul binevoitor cuprinde trei componente: paternalismul proiectiv (credinţa că femeile ar trebui protejate de către bărbaţi), diferenţierea de gen complementară (femeile au caracteristici particulare în special sociale şi casnice pe care puţini bărbaţi le posedă) şi intimitatea heterosexuală (credinţa că femeile împlinesc nevoile romantice ale bărbaţilor) (Glick şi Fiske, 2001).

Rudman şi Fetterlof (2014) sintetizează câteva dintre efectele expunerii femeilor la sexismul binevoitor, cum ar fi performanţa scăzută la teste cognitive, tendinţa de a-şi limita ambiţiile, de a se percepe ca obiect, arătând suport crescut pentru ierarhia genurilor şi interes scăzut pentru activism în favoarea femeilor. Prin comparaţie, sexismul ostil este mult mai agresiv şi vădit negativ. Persoanele cu un nivel ridicat de sexism ostil consideră că femeile încearcă să obţină putere controlând bărbaţii, susţin diferenţierile de gen prin care femeia este inferioară, capricioasă, slabă, precum şi dublul standard sexual şi miturile violului conform cărora femeile tachinează bărbaţii cu avansuri sexuale pentru ca apoi să îi refuze (Glick şi Fiske, 2001). Ceea ce au în comun cele două tipuri de sexism este respingerea femeilor ambiţioase care încalcă rolurile tradiţionale de gen şi îşi doresc putere personală.

Deşi sexismul binevoitor este mai puţin agresiv, natura

sa subtilă îl face adeseori tolerat şi chiar apreciat, astfel încât impactul său negativ este mai dificil de controlat. Poate conduce femeile să confirme stereotipurile de gen într-o măsură mai mare decât o face expunerea la sexismul ostil: femeile expuse se poartă mai submisiv, susţin discri, minarea, resimt scăderea încrederii în sine şi au performanţe mai slabe atât în sarcini stereotipic masculine, cât şi feminine, confirmând faptul că sunt incompetente precum susţine sexismul binevoitor (Baretto *et al,* 2009). Atât femeile, cât şi bărbaţii evaluează atitudinile discriminării binevoitoare ca fiind favorabile femeilor şi opuse sexismului ostil (Rudman şi Fetterlof, 2014). În realitate, cele două forme de discriminare se susţin reciproc, iar contradicţiile aparente sunt doar o iluzie creată de forma diferită de prezentare.

Basmele copilăriei abundă în exemple de sexism binevoitor, iar efectul „pantofului de sticlă" este o consecinţă a acestui proces. Femeile îşi asumă rolul de fiinţe minunate, dar slabe, care au nevoie de un salvator, de un binefăcător. Expunerea la astfel de stereotipuri le schimbă maniera în care se autodefinesc, ele centrându-se pe aspecte conforme stare „2 tipului şi excluzând din descrierea personală atributele care favorizează succesul şi: dezvoltarea profesională. În studiul realizat de Baretto şi colaboratorii săi (2009), participantele expuse la sexism binevoitor se descriau mai adesea în termeni relaţionali şi mai puţin în termeni centraţi pe sarcină decât participantele expuse la sexism ostil sau cele din grupul de control. Această reacţie era mai puternică atunci când femeile se aşteptau să colaboreze cu bărbatul sexist. De asemenea, ele erau mai dispuse să îi atribuie rolul; de lider al echipei, în special

atunci când se aşteptau să colaboreze. Aceste rezultate oferă» perspectivă realistă asupra impactului puternic pe care unele remarci aparent binevoitoare pneuinovate, frecvent întâlnite în context profesional, îl pot avea asupra femeilor expuse. Sra pozitivă a formulărilor lasă interlocutoarea dezarmată, fără posibilitatea de a «posta, iar reacţia frecventă este de asumare a stereotipurilor în detrimentul dezvoltării pfersonale şi profesionale.

Doamna Făt-Frumos

Chiar dacă spargerea plafonului de sticlă care limitează ascensiunea femeilor în viaţa profesională se face anevoios, progresele sunt sesizabile de-a lungul timpului. Pe de altă parte, în sfera curtării şi a căsniciei se remarcă o inerţie puternică a normelor şi rolurilor de gen. Eaton şi Rose (2011) au realizat o sinteză a studiilor publicate pe tema curtării în ultimii 35 de ani în revista *Sex Roles,* conchizând că în relaţiile între tineri heterosexuali curtarea rămâne marcată rigid de rolurile de gen atât la nivel de scheme culturale (credinţe, idealuri, aşteptări), cât şi în ceea ce priveşte schemele interpersonale (emoţii şi comportamente interpersonale). Astfel, femeile îşi asumă rolul de recipiente pasive, iar bărbaţii sunt instanţa proactivă care deţine puterea.

Sexismul binevoitor şi efectul „pantofului de sticlă" au un rol important în explicarea acestei inerţii. Făt-Frumos, ca ideal masculin tradiţional, este un sexist binevoitor care se îndrăgosteşte de o Cenuşăreasă cu toate calităţile stereotipice pretinse de credinţele sale. Astfel, nu pare surprinzător că femeile preferă un bărbat sexist binevoitor celui nonsexist (Bohner *et* al, 2010). Un nivel ridicat al sexismului binevoitor în cazul femeilor se asociază cu o

preferinţă crescută pentru un bărbat tradiţionalist, puternic, cu prestigiu şi cu venituri importante. Aceste femei nu îşi doresc putere personală, ci preferă să evolueze social şi financiar prin partener (Rudman şi Heppen, 2003). Ele sunt mai înclinate spre a folosi produse cosmetice când se pregătesc pentru o întâlnire şi pun mai mult preţ pe aspectul lor fizic, respectând stereotipul despre rolul decorativ al femeii. De altfel, sexismul binevoitor creşte supravegherea propriului corp şi sentimentele de ruşine corporală. Încrederea socială şi stima de sine corelează negativ cu folosirea machiajului şi a produselor cosmetice (Tătar, 2015).

Schemele interpersonale ce caracterizează perioada de curtare sunt puternic marcate de fantezii romantice şi ritualuri cavalereşti (Eaton şi Rose, 2011). Schimbările din ultimele decenii au fost minime, ambele genuri arătând un ataşament puternic faţă de aceste norme care se încadrează în tradiţia sexismului binevoitor. Bărbatul este cel care are iniţiativa primei întâlniri, el ar trebui să dea primul telefon, să deschidă uşile şi să plătească cina. Eaton şi Rose (2011) remarcă singura variaţie a normelor în iniţierea ocazională a unor întâlniri de către femei, dar nu suficient de generalizat pentru a stabili schimbarea normei.

În ceea ce priveşte cererea în căsătorie, aceasta trebuie realizată întotdeauna de bărbat „care se lasă într-un genunchi, oferind un inel cu diamant. Oamenii au tendinţa de a evalua cuplurile care se abat de la acest ritual ca fiind mai puţin trainice (Schweingruber, Cast şi Anahita, 2008). Luarea numelui bărbatului după căsătorie şi renunţarea la numele de domnişoară este o altă tradiţie preţuită şi stabilă. Robnett şi Leaper (2012) prezintă câteva studii care arată că

82% dintre studenţii olandezi sperau ca viitoarele soţii să ia numele lor după nuntă, doar 57% dintre bărbaţii americani (comparativ cu 92% dintre femei) considerau că este acceptabil ca o femeie să îşi păstreze numele după nuntă şi 941 dintre femeile născute în Statele Unite au luat numele soţului după căsătorie. În cercetarea lor despre tradiţiile maritale, autorii susţin că tradiţia şi sexismul binevoitor sunt o formă de a păstra „puterea ascunsă". Aceasta ar fi o formă subtilă de putere care izvorăşte din practici instituţionale înrădăcinate, aplicate constant fără a fi contestate. De exemplu, cele mai multe femei susţineau că doresc să ia numele soţului după căsătorie din „devotament pentru el şi pentru unitatea familială". Convingerea că femeile sunt în general cele care trebuie să facă schimbarea necesară pentru a-şi demonstra devotamentul şi a menţine unitatea familiei ar fi expresia puterii ascunse a bărbaţilor. Robnett şi Leaper (2012)

comentează că această credinţă se face resimţită şi de-a lungul căsniciei, femeile fiind mai dispuse să accepte compromisuri pentru a satisface nevoile soţului. Curtarea şi cererea în căsătorie reflectă aceeaşi putere a bărbatului. El decide dacă, unde şi când va dărui inelul cu diamant. Femeia are posibilitatea de a refuza, dar este o poziţie cel mult reactivă, cu un control limitat asupra propriului destin.

*

Metafora „pantofului de sticlă" ilustrează prin formularea ei de basm blocajele profunde care împiedică dispariţia discriminărilor de gen. Multe dintre tradiţiile şi stereotipurile pe care cercetările le confirmă ca fiind sexiste şi nocive sunt pentru noi fireşti şi dragi precum o poveste cu zâne din vremea magică a copilăriei. Ambalajul fantastic al

basmului, sub care se ascund idei despre putere, supunere şi renunţare, se aseamănă cu formulările pozitive şi aparent inofensive ale sexismului binevoitor. De ce ar fi rău să visezi la un bărbat curtenitor, puternic şi protector sau la o femeie frumoasă, blândă şi grijulie? Cum să interpretăm negativ momentul de neuitat când el se lasă într-un genunchi, cu un inel cu diamant în mână, şi îi cere să îi fie soţie? în plus, renunţările asociate ale femeilor la ambiţii educaţionale şi profesii de prestigiu sunt adeseori greu de sesizat şi de pus în legătură cu fanteziile lor romantice. E greu de imaginat o Cenuşăreasă care în loc să viseze la balul de la palat i-ar fi cerut zânei sale să o trimită la studii. Totuşi, femeile iniţiază mai des astăzi prima întâlnire. Studiourile Disney au creat două prinţese care îşi croiesc singure destinul, Anna şi Elsa, şi poate că fetiţele care le au drept model vor visa la un partener egal, la educaţie şi o carieră de succes, fără să-şi sacrifice nicio şansă.

Referinţe bibliografice

Barreto, M., Ellemers, N., Piebinga, L., Moya, M. (2009), „How nice of us and how dumb of me: The efect of exposure to benevolent sexism on women's task and relaţional self-descriptions", *Sex Roles,* 62 (7 – 8), 532 – 544.

Bohner, G., Ahiborn, K., Steiner, R. (2009), „How sexy are sexist men? Women's perception of male response profiles in the ambivalent sexism inventory", *Sex Roles,* 62 (7 – 8), 568 – 582.

Brown, E.R., Diekman, A.B. (2013), „Differenţial efects of female and male candidates on system justification: Can cracks in the glass ceiling Foster complacency?", *European Journal of Social Psychology,* 43 (4), 299 – 306.

Catalyst (2013), „The 2013 Catalyst census of women

board directors, corporate officers, and top earners". Descărcat în 20.02.2016, de ia adresa http: //www.catalyst, org.

Eagly, A.H., Mladinic, A. (1989), „Gender stereotypes and attitudes toward women and men", *Personality and Social Psychology Bulletin,* 15, 543 – 558.

Eaton, A.A., Rose, S. (2011), „Has dating become more egalitarian? A 35 year review using Sex Roles", *Sex Roles,* 64, 843 – 862.

Glick, R, Fiske, S.T. (2001), „An ambivalent alliance: Hostile and benevolent sexism as complementary justifications for gender inequality", *American Psychologist,* 56 (2), 109 – 118.

Greenwald, A.G., McGhee, D.E., Schwartz, J.L.K. (1998), „Measuring individual differences în implicit cognition: The Implicit Association Test", *Journal of Personality and Social Psychology,* 74, 1464 – 1480.

Ing, E.B., Botsford, W., Hebl, M.R., Kazama, S., Dawson, J.F., Perkins, A. (2010), „Benevolent

— Sexism at work: Gender differences in the distribution of challenging developmental experiences".

„*Journal of Management,* 38 (6), 1835 – 1866.

Murray, S.L., Holmes, J.G. (1997), „A leap of faith? Pozitive illusions în romantic relationships", *Personality and Social Psychology Bulletin,* 23, 586 – 604.

Murray, S.L., Holmes, J.G., Griffin, D.W., Derrick, J.L. (2015), „The equilibrium model of relationship maintenance", *Journal of Personality and Social Psychology,* 108 (1), 93 – 113".

Rhode, D.L., Kellerman, B. (2007), „Women and leadership: The state of play", în B. Kellerman, D.L. Rhode

(ed.), *Women and Leadership; The state of play and strategies for change* (pp. l-62), Jossey-Bass, San Francisco.

Robnett, R.D., Leaper, C. (2012) „«Girls Don't Propose! Ew.»: A mixed-methods examination of marriage tradition preferences and benevolent sexism în emerging adults". *Journal of Adolescent Research,* 28 (1), 96 – 121.

Rudman, L.A., Heppen, J.B. (2003), „Implicit romantic fantasies and women's interest în personal power: A glass slipper efect?", *Personality and Social Psychology Bulletin,* 29 (11), 1357 – 1370.

Rudman, L.A. (2005), „Rejection of women? Beyond prejudice as antipathy", în J.F. Dovidio, P. Glick, L.A. Rudman (ed.), *On the nature of Prejudice: Fifty Years after Allport* (pp 106 – 20), Blackwel, Malden, MA.

Rudman, L.A., Glick, P. (2008). *The Social Psychology of Gender: How Power and Intimacy Shape Gender Relations,* Guilford, New York, NY.

Rudman, L.A., Fetterolf, J.C. (2014), „How accurate are metaperceptions of sexism? Evidence for the illusion of antagonism between hostile and benevolent sexism", *Group Processes & Intergroup Relations,* 17 (3), 275 – 285.

Schweingruber, D., Cast, A.D., Anahita, S. (2008), „«A story and a ring»: Audience judgments about marriage proposals", *Sex Roles,* 58, 165 – 178.

Suddath, C. (2015), „The $500 Million battle over Disney's princesses how Hasbro grabbed the lucrative Disney doll business from Mattel", Bloomberg Business. Descărcat în 20.02.2016, de la adresa http: //www.bloomberg.com/features/2015-disney-princess-hasbro/.

Tătar, M.T. (2015), „Benevolent sexism în family and

romantic relationships: A subile and efficient mechanism of persistence of modern patriarchy", în T. Petrovic-Trifunovic, S. Milutinovic Bojanic, G. Pudar Drasko (ed.), *Mind the Gap (s) Family, Socialization and Gender* (pp. 230 – 250), Institute for Philosophy and Social Theory, Belgrade.

Idealurile intime

Cornelia Măirean

Oamenii au standarde în aproape fiecare domeniu al activităţii, în viaţa personală şi profesională. În domeniul relaţiilor intime, studiile publicate de-a lungul deceniilor au încercat să identifice calităţile şi caracteristicile pe care oamenii le raportează ca fiind importante pentru a le întâlni la partenerul romantic. Reprezentările cognitive ale relaţiei ideale şi ale partenerului ideal pot fi numite standarde ideale, acestea manifestându-se diferit de la o persoană la alta. De exemplu, în timp ce o persoană ar putea acorda o mare importanţă atractivităţii fizice, o altă persoană ar putea evalua partenerul ideal în termeni de inteligenţă şi competenţă. Importanţa standardelor ideale derivă din faptul că acestea sunt implicate atât în alegerea partenerului, cât şi în menţinerea unei relaţii intime. Mai mult, coerenţa dintre standardele ideale şi caracteristicile partenerilor romantici reali poate influenţa calitatea percepută a relaţiei respective. De asemenea, standardele ideale sunt importante deoarece încurajează oamenii să-şi evalueze partenerii şi relaţiile şi, dacă este posibil, să modifice situaţiile care oferă rezultate necorespunzătoare. În cadrul acestui capitol, vom prezenta structura, conţinutul şi rolurile standardelor ideale din perspectiva modelului standardelor ideale (Fletcher şi Simpson, 2000). În secţiunile următoare, vor fi prezentate rezultatele studiilor

empirice cu privire la calităţile pe care le apreciază o persoană ia partener, preferinţa pentru similaritate *vs* complementaritate, precum şi rolul standardelor ideale în evaluarea calităţii relaţiei intime. În ultima secţiune, vor fi abordate implicaţiile standardelor la nivel personal şi interpersonal, dincolo de graniţele relaţiei de cuplu.

Modelul standardelor ideale: structura, conţinutul şi rolurile – standardelor ideale

Stadiile empirice solicită, în mod obişnuit, participanţilor să raporteze ce calităţi ar găsi atrăgătoare la un partener ideal potenţial sau ce calităţi consideră că ar trebui să deţină un partener ipotetic pentru a se situa la un nivel acceptabil minim. O fuziune majoră între rezultatele ştiinţifice cu privire la relaţiile interpersonale şi psihologia evoluţionistă a condus la apariţia modelului standardelor ideale (Fletcher şi Simpson, 2000; Simpson *(tal,* 2001).

…Standardele ideale funcţionează ca structuri cronice de cunoştinţe accesibile, care conţin trei componente interconectate: imagini cu privire la sine, la partenerul ideal şi fa relaţia ideală. Idealurile cu privire la partener se orientează pe trei dimensiuni majore, referitoare la căldură/încredere, vitalitate/atractivitate şi statut/resurse, în timp ce idealurile cu privire la relaţie constau în două dimensiuni, referitoare la intimitate/loialitate şi pasiune. Modelul standardelor ideale generează predicţii cu privire atât la conţinutul, cât şi la funcţia preferinţelor oamenilor pentru partenerul ideal. În primul rând, pornind de la psihologia evoluţionistă, modelul standardelor ideale a sugerat că, la nivel de conţinut, idealurile oamenilor ar trebui să reflecte căi diferite de evoluţie pentru o reproducere de succes. De exemplu, unii oameni ar putea

acorda o mai mare atenţie caracteristicilor partenerilor care indică o capacitate de intimitate şi angajament, în timp ce alţii ar putea acorda o mai mare atenţie caracteristicilor partenerilor care indică o bază genetică buna, în al doilea rând, pornind de la teoria interdependenţei şi de la alte perspective teoretice din domeniul social şi cognitiv, modelul standardelor ideale a mai sugerat că preferinţele pentru partenerii ideali ar trebui să funcţioneze ca un standard pe care oamenii îl folosesc pentru a explica, evalua şi reglementa relaţiile lor romantice (e/. Eastwick *et al,* 2014). Standardele ideale pe care oamenii le au cu privire la partener şi la relaţie sunt utilizate atât pentru a evalua partenerii potenţiali, cât şi pentru a evalua partenerii existenţi şi relaţiile romantice. Chiar şi persoanele care nu au avut niciodată un partener romantic ideal au standarde care influenţează evaluările pe care le fac cu privire la relaţiile lor intime (Hali, Larson şi Watts, 2011). În conformitate cu acest cadru teoretic, amploarea discrepanţelor dintre standardele ideale şi percepţiile cu privire la partener sau relaţie le permite indivizilor: a) să evalueze calitatea partenerilor şi relaţiile lor; b) să explice ce se întâmplă în relaţii; şi c) să regleze atât propriile acţiuni în cadrul unei relaţii, cât şi pe cele ale partenerilor.

Discrepanţele mari între partenerul actual şi partenerul ideal indică o relaţie nesatisfăcătoare, ceea ce ar trebui să motiveze o persoană să facă anumite ajustări cognitive, cum ar fi scăderea nivelului standardelor ideale, atribuirea mai multor calităţi partenerului sau încercări comportamentale cu rolul de a schimba propria persoană ori partenerul *(cf.* Campbell şi Fletcher, 2015). Lackenbauer şi Campbell (2012) au testat rezultatele potenţiale asociate cu

discrepanţa dintre idealuri şi partenerul actual. Într-o serie de einer studii, participanţii care au perceput partenerii ca discordanţi în raport cu standardele lor ideale au experimentat mai multe emoţii negative, precum nemulţumire, disconfort, şi o mai mare tendinţă de orientare asupra comportamentelor care permit atingerea scopurilor relaţionale, ceea ce sugerează că aceste discrepanţe activează preocupări legate de protejarea relaţiei. Perceperea discrepanţei dintre propria persoană şi standardele ideale ale partenerului a fost asociată cu emoţii negative, precum agitaţie, vinovăţie, anxietate, şi o focalizare asupra comportamentelor de prevenţie *(cf.* Campbell şi Fletcher, 2015). Consecinţele cognitive, afective şi comportamentale ale discrepanţelor partenerilor variază în funcţie de două scopuri motivaţionale sau nevoi de bază care sunt dominante sau proe – minente la un moment dat: nevoia de îmbunătăţire a relaţiei (idealizare) sau necesitatea de a căuta adevăr şi de a depune eforturi pentru acurateţe. În situaţiile care încurajează idealizarea, de exemplu atunci când o persoană este extrem de implicată şi angajată în relaţia sa, oamenii ar trebui să fie motivaţi pentru a diminua discrepanţele partenerilor prin schimbarea standardelor lor ideale, a percepţiilor lor cu privire la partener/relaţia curentă sau poate prin ambele modalităţi (Simpson *et al,* 2001). În schimb, condiţiile care necesită un nivel ridicat de precizie (de exemplu, atunci când indivizii trebuie să decidă să mărească angajamentul, atunci când întâlnesc parteneri alternativi atractivi sau atunci când apar probleme relaţionale serioase) ar trebui să motiveze oamenii să accepte, diferenţele la valoarea nominală.

O componentă a modelului este autoevaluarea, care

apare atunci când dimensiuni de conţinut ale modelului sunt aplicate propriei persoane. O persoană implicată într-o relaţie, care consideră despre sine că are mai multe de oferit, tinde să evalueze mai aspru greşelile sau eşecurile unui partener romantic. În legătură cu autoevaluarea se află o altă componentă a modelului, flexibilitatea standardelor, care se referă la gradul în care un partener relaţional poate să scadă sub nivelul standardelor ideale, dar să fie totuşi acceptabil. Indivizii cu standarde mai flexibile sunt mai dispuşi să menţină relaţii cu parteneri care nu se găsesc la nivelul standardelor ideale. Persoanele care îşi evaluează în termeni mai favorabili propriile caracteristici sunt mai puţin flexibile în privinţa standardelor lor (Campbell *et al,* 2001). De exemplu, persoanele extrem de atractive sunt mai puţin flexibile cu privire la atractivitatea partenerilor lor romantici. În mod similar, indivizii care menţin în mod activ prietenii se aşteaptă ca partenerul lor să fie un bun prieten (Oswald, Clark şi Kelly, 2004). Ca o consecinţă, caracteristicile autoevaluate scad flexibilitatea standardelor şi măresc discrepanţa percepută dintre partenerii reali şi cei ideali (Campbell *etal,* 2001).

Deşi unele părţi ale modelului rămân speculative, a fost furnizat suport empiric pentru unele asumpţii. Există două abordări utilizate în mod obişnuit în cercetarea acestui model. Prima abordare evaluează gradul de similaritate dintre preferinţele pentru o anumită trăsătură şi măsura în care un partener romantic curent posedă acea trăsătură, precum şi măsura în care această asemănare este statistic diferită de zero. Unele studii arată că alegerea partenerilor este ghidată într-o anumită măsură de preferinţe în cazul în care gradul de similaritate evaluată este pozitiv şi

semnificativ statistic. A doua abordare evaluează dacă gradul de similitudine dintre preferinţele pentru o anumită trăsătură şi calităţile unui potenţial partener prezice rezultatele asociate cu alegerea partenerului. Ambele abordări sunt utile pentru a investiga rolul standardelor cu privire la partenerul ideal în iniţierea unei relaţii intime (Campbell, Chin şi Stanton, 2016).

Caracteristicile şi comportamentul partenerului ideal

Literatura de specialitate sugerează că oamenii sociabili, de încredere şi relativ nondojninanţi sunt consideraţi cei mai atractivi parteneri romantici atât pentru femei, cât şi pentru bărbaţi (Lukaszewski şi Rooney, 2010). Acest lucru se datorează faptului că oamenii se aşteaptă ca un partener care este de încredere să livreze resurse materiale şi alte forme de sprijin social constant în timp şi, de asemenea, să evite implicarea în relaţii extraconjugale (Cottrell, Neuberg şi Li, 2007). Referitor la preferinţa pentru anumite Trăsături, alte studii indică faptul că atât bărbaţii, cât şi femeile acordă mai multă atenţie ătractivităţii şi vitalităţii decât altor trăsături atunci când aleg să iniţieze sau nu o legătură buun potenţial partener (Fletcher *el al,* 2014). În plus, aprecierile cu privire la aceste două trăsături, atractivitate şi vitalitate, sunt mai precise comparativ cu aprecierile pentru trăsături mai profunde şi mai greu de înţeles, cum ar fi sensibilitatea sau ambiţia *(cf.* Campbell şi Fletcher, 2015).

Unele date ale cercetărilor sugerează existenţa unor diferenţe de gen în privinţa preferinţelor pentru anumite trăsături. De exemplu, dovezi considerabile arată că bărbaţii acordă o importanţă mai mare atractivităţii fizice decât

femeile, această calitate asoci Mu-se cu interesul pentru iniţierea unei relaţii romantice. În mod similar, perspectivele to privire la câştig, resurse şi statut social tind să aibă un efect pozitiv mai puternic asupra femeilor decât asupra răspunsurilor bărbaţilor (Ha *et al,* 2012; Skopek, Schuh şi Blossfeld, 2011). Diferite studii empirice au manipulat potenţialul de câştig al posibililor parteneri de sex opus prin varierea venitului, ocupaţiei, ambiţiei sau costumaţiei ţintei (de exemplu, profesional *vs* îmbrăcăminte de zi cu zi), iar rezultatele confirmă faptul că aceste manipulări au afectat într-o mai mare măsură evaluările femeilor decât pe cele ale bărbaţilor *(cf.* Eastwick *et* al, 2014). Totuşi, dovezile pentru aceste diferenţe de gen sunt mai puţin evidente în interacţiunile iniţiale, de scurtă durată, şi mai pregnante atunci când participanţii îşi descriu partenerul ideal pe termen lung *(cf.* Fletcher *et al, s* 2014). Alte studii nu au identificat diferenţe de gen în asocierea atractivităţii cu decizia participanţilor de a iniţia o relaţie şi cu atracţia romantică a participanţilor pentru un partener. În plus, rezultatele unei metaanalize au arătat că asocierile dintre atractivitatea fizică şi perspectivele de câştig cu evaluările romantice nu sunt diferenţiate în funcţie de gen în contexte de atracţie şi relaţionare. Aspectele culturale condiţionează unele diferenţe în privinţa preferinţelor interpersonale. De exemplu, diferenţele dintre sexe sunt mai mici în ţările caracterizate prin niveluri mai mari de egalitate de gen *(cf.* Eastwick *et* al, 2014).

Atunci când se evaluează preferinţele pentru trăsături de personalitate ale partenerilor, trebuie să se ia în considerare persoana-ţintă către care se îndreaptă comportamentul. Profilul de personalitate care descrie

comportamentul partenerului ideal, orientat spre prietenii apropiaţi şi familie, ar trebui să difere foarte puţin de profilul care descrie comportamentul îndreptat spre propria persoană. Deoarece, în general, oamenii apreciază starea de bine a prietenilor şi a familiei, ei manifestă preferinţe pentru parteneri romantici care prezintă un nivel ridicat al bunătăţii şi încrederii, dar un nivel relativ scăzut al dominanţei (Lukaszewski şi Roney, 2010). Însă un comportament amiabil şi de încredere în raport cu cei din jur consumă resurse, cu un cost pentru propriile interese, ceea ce conduce la faptul că un partener care se arată a fi extrem de bun şi de încredere faţă de oameni din afara relaţiei va ajunge în posesia a mai puţine resurse care ar putea fi investite în relaţie. Aceste constatări nu sugerează că oamenii ar trebui să prefere partenerii care se arată a fi deosebit de nesociabili sau nedemni de încredere faţă de alţii din comunitate, în general, din moment ce a fi văzut astfel reduce potenţialul unui individ de a fi considerat un bun partener pentru schimburi sociale (Cottrell *et al,* 2007) şi reduce şi înclinaţia altora de a oferi sprijin social pentru cuplul respectiv (Guvern şi Hill, 2009). Cu toate acestea, datele implică faptul că preferinţele pentru niveluri extrem de ridicate ale unor trăsături, raportate în literatura de specialitate, precum bunătatea, şi încrederea, nu vor fi raportate atunci când ţinta unor astfel de comportamente este reprezentată de persoane din afara reţelei de prieteni apropiaţi şi a familiei persoanei care face evaluarea.

Rezultatele studiilor empirice susţin asumpţiile de mai sus. Atât bărbaţii, cât şi femeile preferă parteneri cu niveluri foarte ridicate de bunătate şi de încredere atunci când se analizează comportamentele îndreptate spre sine sau spre

prieteni apropiaţi şi familie şi cu niveluri mult mai scăzute ale acestor trăsături, necesare pentru a se menţine relaţii de schimb social benefic, atunci când se analizează comportamentele îndreptate spre alte categorii de persoane (Lukaszewski şi Roney, 2010).

Similaritate vs complementaritate în alegerea partenerului ideal

Autopercepţia joacă un rol important în înţelegerea conţinutului şi structurii standardelor ideale (Campbell *et al*, 2001), Cei mai mulţi oameni îşi tratează partenerii de relaţie ca pe nişte extensii ale propriei persoane, iar oamenii care se plac pe sine foarte mult sunt în mod special predispuşi să-şi evalueze partenerii romantici în termeni pozitivi nereal işti (Fletcher şi Kerr, 2010) şi să creadă că relaţiile lor romantice sunt mai stabile şi mai satisfăcătoare decât relaţiile romantice ale majorităţii oamenilor. Cu alte cuvinte, persoanele care se simt deosebit de bine cu ele înseşi caută un partener care este la fel de minunat cum cred că sunt şi ele (Brown şi Brown, 2015).

Există două abordări dominante în studiul personalităţii şi alegerii partenerilor: 1) studiul preferinţelor absolute pentru o trăsătură de personalitate în dauna alteia; acestea sunt numite şi preferinţe consensuale, deoarece s-a observat că sunt similare la toţi indivizii; şi 2) studiul preferinţelor relative pentru personalitatea unui partener romantic în relaţie cu personalitatea proprie. Acest al doilea tip de preferinţă presupune constituirea cuplului în funcţie de personalitate, ceea ce se poate realiza în două moduri: 1) căutarea similarităţii, bazată pe atracţia pentru asemănarea dintre propria personalitate şi cea a partenerului romantic şi 2) căutarea complementarităţii, bazată pe atracţia pentru

diferenţa dintre personalitatea proprie şi cea a partenerului romantic.

Există dovezi în literatura de specialitate pentru a sprijini existenţa ambelor tipuri de preferinţe, atât consensuale (absolute), cât şi asortate (relative), în alegerea partenerului. Referitor la preferinţele relative, multe dovezi empirice tind să favorizeze similaritatea cu partenerii romantici, în pofida complementarităţii (Figueredo, Sefcek şi Jones, 2006). Probabil cel mai surprinzător şi mai opus principiului preferinţelor consensuale este faptul că există dovezi în favoarea preferinţei pentru similaritate în legătură cu trăsături percepute în mod obişnuit ca nedorite. De exemplu, se poate spune că opusul multora dintre calităţile prosociale pe care oamenii le consideră consensual de dorit într-o relaţie este machiavelismul. O pereche caracterizată prin machiavelism ar fi probabil mai degrabă rece, detaşată, manipulatoare şi exploatatoare decât protectivă şi suportivă. Rezultatele unui studiu arată însă că, deşi, în general, bărbaţii preferă femeile cu un nivel scăzut de machiavelism ca parteneri romantici, acest lucru a fost valabil mai ales la participanţii (bărbaţi) care prezentau ei înşişi un nivel scăzut al machiavelismului. Mai mult decât atât.

— Femeile cu un nivel ridicat de machiavelism au preferat ca parteneri de viaţă bărbaţi care prezentau tot un nivel ridicat de machiavelism. Rezultate similare au fost documentate „pentru scorurile la scalele de evaluare a depresiei şi psihopatiei, în cazul în care satisfacţia relaţională a fost mai mare pentru persoanele care au raportat o preferinţă pentru similaritate *(cf.* Figueredo *elal.,* 2006). Cu toate acestea, un studiu ai lui Touhey (1977).

— În care persoanele cu un nivel ridicat al

machiavelismului au prezentat un nivel scăzut al atracţiei pentru alte persoane similare, contrazice rezultatele menţionate mai sus. În schimb, persoanele cu niveluri ridicate de anxietate şi dezirabilitate socială au fost semnificativ mai atrase de alte persoane similare decât de cele care nu au prezentat anxietate sau care nu solicită aprobare socială.

Alte rezultate empirice susţin ideea că există atât preferinţe relative, cât şi absolute în alegerea partenerului de viaţă. Indivizii sunt în căutarea unor parteneri care se potrivesc cu ei într-o oarecare măsură, dar, de asemenea, caută parteneri care prezintă niveluri mai ridicate ale unor trăsături apreciate (precum conştiinciozitate, extraversiune, agreabilitate şi valorizare a relaţiei), dar niveluri mai mici decât cele proprii la scalele de evaluare a unor trăsături pe care le consideră dezadaptative (precum nevrotismul) (Figueredo *et* al, 2006).

Rolul idealurilor intime în evaluarea calităţii relaţiei intime

Conform teoriei interdependenţei clasice, oamenii compară rezultatele pe care le primesc într-o anumită relaţie intimă în termeni de costuri şi recompense, cu rezultatele pe care le merită sau se aşteaptă să le merite. Acestea din urmă reprezintă nivelul de comparaţie *{cf.* Eastwick, Finkel şi Eagly, 2011). Modelul standardelor ideale susţine că aceste standarde sau concordanţa dintre calităţile partenerului şi calităţile aşteptate se asociază pozitiv cu satisfacţia în relaţiile existente. Însă, dacă participanţii tind să aprecieze anumite calităţi într-o relaţie, nu înseamnă că vor căuta în mod preferenţial parteneri care posedă doar astfel de calităţi. Distincţia dintre suportul perceput şi cel

primit, identificată în literatura de specialitate cu privire la relaţiile apropiate, ne poate ajuta să înţelegem distincţia dintre standardele ideale şi calităţile partenerului ideal. Aşa cum nu întotdeauna suportul perceput este echivalent cu cel primit, tot astfel standardele ideale nu coincid întotdeauna cu partenerul ideal real.

Pentru a aborda componenta funcţională a modelului, studiile empirice au examinat în mod direct validitatea predictivă a potrivirii dintre idealurile participanţilor şi caracteristicile unui partener romantic curent. Datele cercetărilor arată că oamenii sunt mai mulţumiţi de partenerul de viaţă curent atunci când îl percep că se potriveşte mai bine preferinţelor lor ideale, iar persoanele singure sunt mai atrase de parteneri ipotetici care sunt în acord cu preferinţele lor (Eastwick *et al,* 2014). Consistenţa percepţiei acestor idealuri a prezis atât satisfacţia relaţiei, cât şi probabilitatea de despărţire două luni mai târziu (Eastwick *et al,* 2011; Eastwick şi Neff, 2012).

Cu toate acestea, preferinţele persoanelor singure nu s-au dovedit a prezice gradul de atracţie pentru parteneri potenţiali reali în urma interacţiunilor directe, faţă în faţă {*cf.* Campbell şi Stanton, 2014). Atunci când două persoane sunt romantic interesate una de cealaltă, dar nu s-a format o relaţie romantică, interdependenţa dintre ele este de obicei scăzută, iar acestea nu sunt încă motivate să compare partenerul sau relaţia cu standardele lor ideale, deoarece relaţia care urmează să fie evaluată nu există în realitate (EastwâcF" *et al,* 2011). Totuşi, odată cu formarea unei relaţii romantice, interdependenţa creşte în mod obişnuit între doi parteneri, din moment ce viaţa de zi cu zi şi în cele din urmă viitorul lor prezintă caracteristici comune, iar

oamenii trebuie să facă sacrificii costisitoare pentru a menţine şi a proteja relaţia. Această interdependenţă crescută poate motiva partenerii să realizeze o comparaţie a relaţiei lor cu idealurile, mai ales când se confruntă cu perioade de tranziţie (de exemplu, decizia de a se muta împreună sau de a se căsători), care solicită o evaluare atentă a relaţiei. Această perspectivă sugerează că potrivirea dintre idealurile şi caracteristicile unui partener ar putea fi deosebit de susceptibilă de a prezice rezultatele relaţionale în contextul existenţei unei relaţii *(cf.* Eastwick *et* al, 2014) 7™

În concordanţă cu modelul standardelor ideale, un nivel ridicat al standardelor ar putea să scadă în mod indirect satisfacţia prin intermediul flexibilităţii, deoarece mai puţină flexibilitate se asociază cu un grad mai scăzut al satisfacţiei (Campbell *et al,* 2001). Astfel, persoanele cu standarde mai flexibile sunt mai mulţumite de relaţia lor, în timp ce indivizii inflexibili sunt mai puţin mulţumiţi. Persoanele cu standarde extrem de ridicate pot trăi mai multă dezamăgire şi nemulţumire, deoarece puţini potenţiali parteneri se pot ridica la nivelul acestor standarde. Acţiunile pe care indivizii le iniţiază ca răspuns, în situaţia în care nu satisfac expectanţele, sunt adesea studiate în contextul relaţiilor romantice. Răspunsurile comportamentale cele mai frecvente implică retragerea comportamentală, clarificarea prin comunicare directă, distanţarea, reevaluarea şi pedeapsa (Hali, 2014).

r

În ultimii ani, alte perspective s-au dovedit utile pentru a înţelege condiţiile în care idealurile ar putea sau nu să prezică evaluările romantice în etapele de conştientizare şi

de contact de suprafaţă ale unei relaţii. De-a lungul anilor, cercetătorii din domeniul psihologiei sociale şi psihologiei evolutive nu au făcut distincţii teoretice clare între paradigmele care presupun evaluarea unor parteneri ipotetici şi cele care presupun interacţiunea faţă în faţă atunci când au testat ipotezele referitoare la relaţia dintre standardele ideale şi calitatea percepută a relaţiei intime. Cu toate acestea, există dovezi că procesele psihologice pot varia în mod spectaculos, în funcţie de contextul în care sunt plasaţi participanţii, mai exact dacă oamenii sunt angajaţi într-o interacţiune ipotetică sau reală cu un potenţial partener, aşa cum au sugerat studiile recente ale principiilor atracţiei clasice (Reis *et al,* 2011; Tidwell, Eastwick şi Finkel, 2013). Explicaţiile teoretice consistente pentru o deconectare între evaluările reale şi cele ipotetice susţin ideea că nu întotdeauna potrivirea dintre partenerul actual şi cel ideal prezice gradul de mulţumire relaţională (Trope şi Liberman, 2010). În medie, trăsăturile şi dispoziţiile sunt exemple de scheme abstracte, decontextualizate, deoarece persoana care le posedă va expune comportamente consistente în diferite situaţii şi momente temporale (Trope şi Liberman, 2010). Cum preferinţele pentru partenerul ideal aproape întotdeauna se exprimă în termeni de trăsături sau alte atribute stabile, este plauzibil ca preferinţele participanţilor pentru partenerul ideal să fie relevante pentru evaluările pe care le generează, atunci când se analizează potenţiali parteneri ipotetici, nu parteneri actuali. În cazul ultimelor evaluări, participanţii încearcă să ia în considerare comportamente specifice contextualizate.

Implicaţiile idealurilor în cadrul diadei intime şi în afara ei

Cercetarea cu privire la preferinţele pentru parteneri ideali are implicaţii pentru cercetă „torii care doresc să înţeleagă mai bine procesele care stau la baza formării relaţiilor intime.

Aproape toate site-urile cu întâlniri on-line oferă acces la parteneri prin intermediul pofilurilor de date (Finkel *et al,* 2012). Aceste profiluri includ de obicei fotografii şi prezentări ale trăsăturilor şi atributelor unui potenţial partener. Având în vedere datele furnizate de studiile empirice (de exemplu, Eastwick *et al,* 2011; Hitsch, Hortaşsu şi: „Ariely, 2010), pare foarte plauzibil ca utilizatorii unor astfel de site-uri să aleagă să iniţieze contacte cu potenţiali parteneri ale căror profiluri corespund preferinţelor lor cu *f* privire la partenerii ideali. Există unele dovezi că site-urile de întâlniri on-line tind să producă prime date care nu reuşesc să se ridice la nivelul aşteptărilor utilizatorilor (Frost *et al...* 2008). Site-urile care promovează comunicarea faţă în faţă (de exemplu, site-un

I

fflatrimoniale pe bază de camere web, aplicaţii mobile) ar putea fi mai eficiente, deoarece pot prezenta utilizatorilor informaţii relevante pentru procesul de iniţiere a unei relaţii (Finkel *et al,* 2012).

Preferinţele pentru partenerul ideal pot avea mai multe efecte, care se întind dincolo: (te relaţia intimă. Succesul modelului are implicaţii în alte domenii, precum beneficiul: eşşa-i percepe cu acurateţe pe cei din jur (Fletcher şi Kerr, 2010). De exemplu, psihologii sociali solicită în mod constant participanţilor să evalueze şi alte

persoane, după interacţiuni reale şi după interacţiuni ipotetice (Eastwick, Hunt şi Neff, 2013). Modelul; Standardelor ideale a fost studiat şi în cadrul relaţiilor de prietenie. Aşteptările persoanelor cu privire la modul în care prietenii ar trebui să se comporte influenţează fiecare etapă 4 dezvoltării unei relaţii, de la iniţiere până la dizolvare. Tinerii adulţi care îndeplinesc

Cottrell, C.A., Neuberg, S.L., Li, N.P. (2007), „What de people desire în others? A sociofuncţional perspective on the importance of different valued characteristics", *Journal of Personality and Social Psychology,* 92 (2), 208.

gastwick, P.W., Neff, L.A. (2012), „Do ideal partner preferences predict, divorce9A tale of twometrics". *Social Psychological and Personality! Science.* 3 (6). o67-l>74.

gastwick. P.W… Fmkei. L.i… tragi\. a.h. tzum Wnen ana v, n\ dw lutai udimci metele, ieev affect t (w <*w* am. n/. iij; vM namus. iai; r – 1 >/ *i* >

and Sor>a< OvYrhoinw i<ijtv 10» jo j;

Fastwicf p n 11 v".

Recent studies of attraction provide three teoretical anw *în no Pe s-ngiio i**-o*, />, *Compass,* 7 (5), 275 – 288.

Eastwick, P.W., Luchies, L.B., Finkel, E.J., Hunt, L.L. (2014), „The predictive validity of ideal partner preferences; A review and meta-analysis", *Psychological Bulletin.*, 140 (3), 623 – 665. Figueredo, A.J., Sefcek, J.A., Jones, D.N. (2006), „The ideal romantic partner personality", *personality and Individual Differences,* 41 (3), 431 – 441.

Finkel, E.J., Eastwick, P.W., Karney, B.R., Reis, H.T., Sprecher, S. (2012), „Online dating. A critical analysis from the perspective of psychological science", *Psychological*

Science in the Public Interest, 13 (1), 3 – 66.

Fletcher, G.J., Kerr, P.S. (2010), „Through the eyes of love: Reality and illusion în intimate relationships", *Psychological Bulletin,* 136 (4), 627 – 658.

Fletcher, G.J., Simpson, J.A. (2000), „Ideal standards în close relationships. Their structure and functions", *Current Directions in Psychological Science,* 9 (3), 102 – 105.

Fletcher, G.J., Kerr, P.S., Li, N.P., Valentine, K.A. (2014), „Predicting romantic interest and decisions in the very early stages of mate selection standards, accuracy, and sex differences", *Personality and Social Psychology Bulletin,* 40 (4), 540 – 550.

Frost, J.H., Chance, Z., Norton, M.I., Ariely, D. (2008), „People are experience goods: Improving online dating with virtual dates", *Journal of Interactive Marketing,* 22 (1), 51 – 61.

Guvern, M., Hill, K. (2009), „Why de men hunt?", *Current Anthropology,* 50 (1), 51 – 74.

Ra, T., van den Berg, J.E., Engels, R.C., Lichtwarck-Aschoff, A. (2012), „Efects of attractiveness and status în dating desire în homosexual and heterosexual men and women", *Archives of Sexual: Behavior,* 41 (3), 673 – 682.

Hall, J.A. (2014), „Applying the ideal standards model to unmet expectations and satisfaction in friendship", *Studies în Communication Sciences,* 14 (1), 20 – 28.

Hall, J.A., Larson, K.A., Watts, A. (2011), „Satisfying friendship maintenance expectations: The role of friendship standards and biological sex", *Human Communication Research,* 37 (4), 529 – 552. Hitsch, G.J., Hortapsu, A., Ariely, D. (2010), „Matching and sorting în online dating", *The American Economic Review,* 100 (1), 130 – 163.

Lackenbauer, S.D., Campbell, L. (2012), „Measuring up; The unique emoţional and regulatory outcomes of different perceived partner-ideal discrepancies în romantic relationships", *Journal of Personality and Social Psychology,* 103 (3), 472 – 488.

Jjikaszewski. A.W., Roney, J.R. (2010), „Kind toward whom? Mate preferences for personality traits are target specific", *Evolution and Human Behavior,* 31 (1), 29 – 38.

Oswald, D.L., Clark, E.M., Kelly, C.M. (2004), „Friendship maintenance: An analysis of individual and dyad behaviors", *Journal of Social and Clinical Psychology,* 23 (3), 413 – 441.

Keis, H.T., Maniaci, M.R., Caprariello, P.A., Eastwick, P.W., Finkel, E.J. (2011), „Familiarity does indeed promote attraction in live interaction", *Journal of Personality and Social Psychology.*

— 101 (3), 557 – 570.

Simpson, J.A., Fletcher, G.J., Campbell, L. (2001), „The structure and function of ideal standards în close relationships", în G.J.O. Fletcher, M.S. Clark (ed.), *Blackwell Handbook of Social Psychology: Interpersonal Processes,* Blackwell Publishers Ltd, Malden, MA, DOI:

10.1002/9780470998557. ch4.

Siopek, J., Schulz, F., Blossfeld, H.P. (2011), „Who contacts whom? Educaţionall homophily în online mate selection", *European Sociological Review,* 27 (2), 180 – 195.

Tidwell, N.D., Eastwick, RW., Finkel, E.J. (2013), „Perceived, not actual, similarity predicts iniţial attraction in a live romantic context: Evidence from the speed-dating paradigm", *Personal Relationships,* 20 (2), 199 – 215.

Touhey, J.C. (1977), „Personality correlates of attraction in response to attitude similarity", *European Journal of Social Psychology,* 7 (1), 117 – 119.

Trope, Y., Liberman, N. (2010), „Construal-level theory of psychological distance", *Psychological Review,* 1.17 (2), 440 – 463.

Dragostea neîmpărtăşită

I

Florin Frumos

Există un acord larg asupra următoarei idei: faptul de a iubi şi a fi iubit este un ingredient-cheie al fericirii umane. Dragostea romantică reprezintă probabil experienţa emoţională cea mai întâlnită, dar şi cea mai râvnită de fiecare dintre noi. Ipostaza prototipică a acestui sentiment este cea a iubirii reciproce şi împărtăşite dintre un bărbat şi o femeie, iubirea împlinită. Cu toate acestea, experienţa, dar şi cercetările asupra emoţiilor umane evidenţiază o incidenţă mare a *dragostei neîmpărtăşite,* o dragoste nesolicitată şi nedorită, asimetrică/inegală, imposibilă (Bringle *et al,* 2013). În dragostea neîmpărtăşită, doar unul dintre cei doi iubeşte şi doar unul este iubit. Îndrăgostitul fără speranţă resimte vid interior, disperare, anxietate. Iubirea oferită este refuzată, pretendentul este respins.

Dragostea împărtăşită, dar şi cea neîmpărtăşită au inspirat opere literare, muzicale, cinematografice, care au modelat în anumite moduri imaginarul afectiv al oamenilor. Iubiri neîmpărtăşite găsim în legenda lui Samson şi a Dalilei (care a inspirat opera cu acelaşi nume în trei acte pe muzica compusă de Camille Saint-Saëns) ori în mitul Galateei din *Metamorfozele* poetului latin Ovidiu (Griffin, 1983), precum şi în literatura română, fie că vorbim despre lirică (de

exemplu, *Floare albastră* de M. Eminescu) sau despre proză (de exemplu, în romanele *Ion* de Liviu Rebreanu, *Ultima noapte de dragoste, întâia noapte de război* de Camil Petrescu ori *Adela* de Garabet Ibrăileanu).

J Experienţa iubirii neîmpărtăşite pare a fi imposibil de evitat; putem să ne simţim atraşi de o persoană extrem de mult, dar ea să nu simtă aceeaşi atracţie faţă de noi ori să: ne respingă, cu diferite intensităţi; poate fi vorba de atracţie şi respingere ca în fizică.

— unde polii magnetici se pot atrage ori respinge. Nu cumva doar *atracţia,* nu *dragostea,* e r neîmpărtăşită (Nassim, 2012)? La urma urmei, care iubire romantică este vreodată „Împărtăşită în aceeaşi măsură şi cu aceeaşi calitate cu care este oferită? Cum ar putea cineva să ne iubească exact cât şi cum ne-am dori? Fiecare bărbat, fiecare femeie iubeşte într-un mod personal, într-un context irepetabil, fiecare îndrăgostit îşi „construieşte" un univers emoţional unic (White, 2012).

În ultimele decenii, *dragostea neîmpărtăşită* a devenit o temă importantă a cercetăriier asupra emoţiilor umane. Alături de gelozie şi de încercarea de a-l controla pe celălalt, ea reprezintă „feţele întunecate ale iubirii" (Williams, Sawer şi Wahiström, 2006). Dragostea neîmpărtăşită este un tip de relaţie intimă care face parte din categoria mai – cuprinzătoare a relaţiilor interpersonale. Ea se plasează, după Periman *(apud* Vanghelişti,", 2009), în „partea întunecată" a relaţiilor intime, caracterizându-se prin rănire, suferinţă; intensă, dezamăgire şi fiind resimţită emoţional ca respingere, confuzie, vinovăţie. Dragostea neîmpărtăşită implică două persoane: *aspirantul,* adică persoana care îşi doreşte iubirea, care vrea să cucerească inima persoanei

iubite, şi persoana care respinge, care refuză iubirea oferită de acesta (Baumeister, Wotman şi Stillwell, 1993). Se „joacă" două roluri, sunt doi actori: persoana care se simte atrasă, *cea care percepe obiectul iubirii* şi are rolul de „urmăritor" (*the perceiver*) şi, de cealaltă parte, persoana care este obiectul interesului romantic sau *ţinta* (*the targei)* (Finkei şi Baumeister, 2009, p. 3).

Dragostea neîmpărtăşită: caracteristici generale şi teorii de referinţă

Iubirea neîmpărtăşită apare ca o experienţă caracterizată de interdependenţă emoţională şi de imposibilitatea fiecărei părţi de a „înţelege" cealaltă parte. Şi ţintele, şi urmăritorii trăiesc un sentiment de neputinţă, de incertitudine: nu ştiu ce să facă. Deşi stereotipurile din literatură şi din psihologia populară portretizează ţinta ca fiind liberă să facă ce doreşte, iar urmăritorul captiv, lipsit de opţiuni şi vulnerabil, în realitate ambii actori sunt confuzi şi pasivi. Acţiunile fiecăruia au, predominant, consecinţe negative asupra celuilalt, aşadar ambii sunt victime (Baumeister, Wotman şi Stillwell, 1993, p. 390).

În analiza dragostei neîmpărtăşite, cercetătorii au apelat la diferite teorii psihologice explicativ-interpretative cu privire la geneza şi evoluţia acestei relaţii intime. Vom prezenta trei dintre ele: teoria ataşamentului, în particular a nevoii de a aparţine, teoria atracţiei şi teoria interdependenţei.

a) Teoria ataşamentului: *nevoia de a aparţine* (unei persoane, unui grup social) este una dintre nevoile umane fundamentale; această nevoie poate fi ameninţată ori refuzată în situaţiile în care persoana în cauză este respinsă explicit sau se simte astfel – de exemplu, în cazul ostracizării.

Respingerea trăită este o emoţie foarte deranjantă; în astfel desituaţii, oamenii vor căuta fie să formeze alte relaţii, fie să le întărească pe cele rămase. Nevoia de apartenenţă nu apare însă cu aceeaşi intensitate la toţi oamenii: unii par a prefera o relativă izolare, însingurare, păstrând totuşi un număr redus de relaţii sociale semnificative (Finkei şi Baumeister, 2009).

Nevoia de a aparţine este ameninţată atunci când individul se confruntă cu o respingere – „din partea unui grup sau a unei persoane, ca în cazul dragostei neîmpărtăşite. În acest din urmă caz, consecinţele respingerii, descrise de Finkei şi Baumeister în 2009, se reflectă asupra comportamentului, cogniţiilor, motivaţiei/autoreglării şi emoţiilor. Dintre consecinţele respingem asupra comportamentului, cele mai importante par a fi agresivitatea şi diminuarea comportamentelor prosociale. Consecinţele cognitive se reflectă & diminuarea performanţelor în sarcini cognitive simple şi complexe la persoanele respinse sau ostracizate, dar acest efect se poate datora şi motivaţiei scăzute pentru a rezolva sarcinile. Pe de altă parte, cei respinşi par a fi mai motivaţi să formeze noi relaţii sociale, să conformeze mai mult presiunilor unor noi grupuri. Autoreglarea este diminuată la persoanele respinse: acestea devin pasive, comode, nu vor să se deranjeze, însă dacă apare şansade a fi din nou acceptate vor investi eforturi în acest scop (Finkei şi Baumeister, 2009)

Consecinţele emoţionale ale respingerii sunt, aparent, negative, însă există o serie de controverse asupra acestor urmări. Pe de o parte, persoanele respinse par a fi cuprinse fel de *amorţeală* (MacDonald şi Leary, *apud* Finkei şi Baumeister, 2009), diminuândthfe chiar sensibilitatea la

durere fizică şi prezentând apatie în reacţiile emoţionale. Destgbl.

că persoanele respinse se simt mai rău decât cele acceptate, dar trăirea lor pare totuşi destul de apropiată de neutralitatea emoţională (Finkel şi Baumeister, 2009).

b) *Atracţia.* O definiţie clasică a atracţiei evidenţiază caracteristica acesteia de atitudine, cu dimensiuni afective, cognitive şi comportamentale, fiind „tendinţa sau predispoziţia unei persoane de a evalua o altă persoană (…) într-o manieră pozitivă" (Berscheid şi I Walster, 1978, p. 20, *apud* Finkel şi Baumeister, 2009, p. 2). Această definiţie a fost completată, prin raportare la dragostea neîmpărtăşită, cu elemente motivaţionale, reflectate de dorinţa urmăritorului de a iniţia contactul sau de a stabili o relaţie intimă cu ţinta. Aşadar, atracţia în dragostea neîmpărtăşită înseamnă evaluare pozitivă, dar şi dorinţa de a iniţia o relaţie. O astfel de dragoste implică o dinamică specială între atracţie şi respingere.

Într-o lucrare dedicată problemei atracţiei şi respingerii, Eli J. Finkel şi Roy F. Baumeister au evidenţiat factorii care pot prezice atracţia, precum şi caracteristicile respingerii, specifice în iubirea neîmpărtăşită. Atracţia este influenţată de: caracteristicile *ţintei,* caracteristicile celui care percepe/urmăritorului, factori relaţionali şi factori contextuali.

Dintre caracteristicile ţintei (obiectului) atracţiei, una dintre cele mai importante este

atractivitatea fizică a acesteia, mai ales în cazul ţintelor extrem de atractive, inaccesibile, situaţie în care atracţia nu este urmată, de regulă, de o relaţie romantică. Se pare că

atractivitatea fizică este o caracteristică care transcende culturile (Cunningham *et al,* 1995; Jones şi Hill, 1993, *apud* Finkel şi Baumeister, 2009) şi independentă de vârsta celor care percep ţinta: copiii foarte mici, de doar 3 luni, urmăresc mai mult timp cu privirea imagini cu figuri atractive, comparativ cu imagini ale unor figuri neatractive (Langlois *et al,* 1987; Stater *et al,* 1998, *apud* Finkel şi Baumeister, 2009). Dar ce elemente fac o faţă să fie atractivă? Aceiaşi autori, într-o sinteză teoretică cuprinzătoare, evidenţiază aspectul cald şi prietenos reflectat de zâmbetul larg, pupilele dilatate, genele lungi, buzele pline ale femeilor. Bărbaţii tind să fie atraşi de pomeţii proeminenţi ai femeilor, în timp ce acestea sunt atrase de maxilarul larg, care denotă masculinitate. Ca regulă – Ku generală, figurile simetrice sunt percepute ca fiind mai atractive decât cele asimetrice. Atractivitatea fizică se referă şi la alţi parametri ai corpului: raporturile talie-şolduri şi Mlţime-greutate la femei, raportul umeri-şolduri la bărbaţi şi înălţimea acestora, cei mai înalţi fiind consideraţi mai atractivi (Finkel şi Baumeister, 2009). Anumite caracteristici psihologice, precum atitudinea caldă, de încredere, farmecul/vitalitatea şi statutul/resursele „aparente, predispoziţia către autodezvăluire sau anticiparea faptului că va fi plăcută de către cel care o percepe, fac ca ţinta să fie percepută ca atractivă (Finkel şi Baumeister, 2009).

T Caracteristicile urmăritorului sunt fie stabile, sub forma unor caracteristici individuale shbile, fie variabile în funcţie de context şi în timp. În general, urmăritorii neatractivi şi „Ăatstandarde scăzute tind să considere ţintele mai atractive decât se percep pe ei înşişi.

1 UNii sun mai influenţaţi decât femeile în perceperea

atractivităţii unor ţinte de manipul rexperimentale precum privirea unor fotomodele; tot bărbaţii par mai înclinaţi să lecepte relaţii pasagere (Finkel şi Baumeister, 2009). Dintre factorii situaţionali care feclanşează ori potenţează atracţia romantică la urmăritori se evidenţiază: experienţele *8 provoacă frică, consumul de alcool, predispoziţia spre autodezvăluire şi altele (pentedetalii, vezi Finkel şi Baumeister, 2009).

Factorii relaţionali cu impact asupra atractivităţii sunt atributele diadei urmăritor-ţintă, JJKum şi dinamica relaţiei interpersonale. Atributele diadice cele mai evidente sunt atât; Isitive – similaritatea atitudinală, de personalitate, demografică cât şi negative:

teoanele antisociale tind să fie atrase de alte persoane antisociale, depresivii tind să fie «şi de depresivi. Există şi caracteristici complementare care prezic atractivitatea, precum caracteristicile dominanţă-supunere în cadrul relaţiei diadice. Reciprocitatea şi caracterul exclusiv al atracţiei, precum şi comportamentele inconştiente de tip mimetic ale celor doi actori par a explica dinamica interacţiunii din cuplu (vezi Finkel şi Baumeister, 2009).

Caracteristicile mediului cu impact asupra atracţiei se referă atât la mediul social, cât şi la mediul fizic. Mediul social în sensul de reţea socială (prieteni, rude, cunoscuţi, colegi) influenţează perceperea atractivităţii ţintei: dacă reţeaua ta socială o place, îţi va părea mai atrăgătoare. Presiunea socială acţionează în sensurile bine cunoscute: bărbaţii care par prosperi sunt mai atrăgători; femeile tind să fie atrase de bărbaţii mai în vârstă decât ele; în perioadele de foamete, bărbaţii se simt atraşi de femeile mai corpolente, iar în perioadele de bunăstare de cele suple etc. Mai puţin

explorate sunt cazurile căsătoriilor aranjate, destul de frecvente în anumite culturi. Raritatea percepută a femeilor le face de asemenea mai atractive, fenomen posibil şi în cazul bărbaţilor (de exemplu, după războaie sau în comunităţi în care femeile predomină numeric). Proximitatea fizică pare a juca un rol important în atracţie, întrucât tindem (fără a fi totuşi o regulă) să fim atraşi de*ţ intele* care locuiesc în apropiere. De asemenea, atracţia este influenţată şi de încăperea în care urmăritorul interacţionează cu ţinta, camerele confortabile fiind mai favorabile dezvoltării atracţiei în comparaţie cu cele strâmte (vezi Finkel şi Baumeister, 2009).

Teoria interdependenţei relaţionale. Baumeister, Wotman şi Stillwell (1992) apelează în explicarea dragostei neîmpărtăşite la teoria interdependenţei: acţiunile unei persoane produc anumite efecte asupra alteia cu care se află în relaţie; în cazul acestui tip de dragoste, acţiunile unei persoane determină emoţiile celeilalte. O dezvoltare a teoriei interdependenţei găsim în studiul derulat de Bringle, Winnick şi Rydell (2013), care clasifică interdependenţa în dragostea neîmpărtăşită pe grade sau niveluri, de la cea mai scăzută (a avea un iubit imaginar) până la cea mai ridicată (dragostea neîmpărtăşită). Interdependenţa cuprinde influenţa, controlul comportamental, frecvenţa, varietatea şi durata interacţiunilor şi se situează pe un continuum de la iubirea pentru cineva inaccesibil (o vedetă), pentru cineva apropiat spaţial, declanşarea urmăririi persoanei iubite; dorul după o iubire din trecut şi iubirea inegală ca intensitate ori ritm de dezvoltare.

Geneza şi evoluţia iubirii neîmpărtăşite

Din perspectiva teoriei atracţiei, deşi este destul de

posibil să fii atras şi să te îndrăgosteşti de o persoană fabuloasă, minunată, bogată, dacă nu eşti la fel, vei fi respins. Ţintind prea sus, vei fi inevitabil dezamăgită sau dezamăgit în dragoste. Însă nu doar cel mai atractiv îl respinge, pe cel mai puţin atractiv; cel mai puţin serios (mai puţin implicat) îl va respinge pe cel cate vrea să ducă relaţia la următorul nivel (Williams, Sawer şi Wahiström, 2006). Iubirea neîmpărtăşită apare şi ca urmare a faptului că într-o relaţie de prietenie platonică, la un moment dat, unul dintre cei doi, de regulă cel mai puţin atractiv, dezvoltă sentimente romantice faţa de celălalt. De asemenea, dragostea neîmpărtăşită se poate ivi ca urmare a faptului că urmăritorul interpretează greşit anumite semnale furnizate de ţintă. Există şi situaţii (mai rare) când o ţintă mai puţin atractivă respinge un urmăritor atractiv, tocmai pentru că simte că nu ar putea construi o relaţie de dragoste egală (Baumeister, Wotman şi Stillwell, 1993).

Prizonier al propriilor sentimente, urmăritorul are două variante: să renunţe, situaţii în care pierde orice şansă la experienţa fericită pe care i-ar putea-o aduce dragostea reciprocă; să rişte şi să încerce să câştige inima persoanei iubite, adică să se expună unei largi posibilităţi de trăiri afective, de la respingere umilitoare la fericire extremă. Ţinta, realizând că e „încolţită", are de asemenea două opţiuni: să „consume" timp, afecţiune şi posibil alte resurse cu urmăritorul, fapt care îi va produce plictiseală, disconfort şi va mări riscul ca urmăritorul să se simtă încurajat; să respingă curtarea nedorită, ceea ce îi va produce de asemenea disconfort, vinovăţie şi alte trăiri neplăcute. A treia opţiune a ţintei ar fi evitarea, în speranţa că urmăritorul/urmăritoarea îşi va pierde interesul la un

moment dat, variantă nu prea eficientă deoarece în multe cazuri va trebui să se confrunte în cele din urmă cu una dintre cele două opţiuni anterioare (Baumeister, Wotman şi Stillwell, 1992).

Evenimentul-cheie al unei relaţii de dragoste neîmpărtăşită este cel în care ţinta refuză avansurile romantice ale urmăritorului. Desigur că refuzul răneşte, severitatea suferinţei provocate depinzând de anumite caracteristici ale refuzului. Vanghelişti şi colegii săi, într-o sinteză despre sentimentele rănite, promovează teoria devalorizării relaţionale: persoana rănită simte că partenerul devalorizează relaţia, se implică emoţional mai puţin, este mai distant. Vanghelişti foloseşte termenul „transgresare", adică de abuz la adresa importanţei şi valorii relaţiei dintre cei doi (2009, p. 5). Valorificând un model sociologic al protejării şi negocierii imaginii de sine în interacţiuni sociale numit *Facework Model* (Metts, 1992), Stacy L. Young şi colaboratorii săi (2008) au evidenţiat caracteristicile dezangajării din relaţie în percepţia celui respins, când refuzul romantic vine din partea cunoştinţelor, a prietenilor ori a partenerului. Prima caracteristică este severitatea ofensei resimţite ca urmare a respingerii, care depinde de natura relaţiei dintre cei doi la momentul respingerii. A doua caracteristică este tipul de mesaj utilizat de cel care respinge, fiind posibile mesaje directe, clare, lipsite de echivoc, dar şi mesaje indirecte, de tipul evitării sau oferirii unor indicii ale dezinteresului romantic. A treia caracteristică priveşte adecvarea socială a mesajului, în sensul unui refuz politicos, cu grijă pentru sentimentele celuilalt, sau, dimpotrivă, al unui refuz brutal, nepoliticos, care afectează imaginea de sine a celui respins. Primele două

caracteristici – tipul relaţiei anterioare şi tipul de mesaj utilizat – vor influenţa percepţia celui respins asupra adecvării sociale a mesajului de respingere.

Relaţia personală anterioară cu ţinta iubirii este decisivă pentru felul în care este resimţită respingerea. Astfel, cei respinşi se simt mai răniţi când le este refuzată dragostea de către iubit sau iubită, dacă acest refuz este comunicat prin invocarea unor elemente nou-apărute în context (de exemplu: „Mă văd cu altcineva"). Dacă refuzul vine de la un prieten sau o prietenă, este resimţit mai puternic când ţinta apelează la mesaje indirecte, precum evitarea unor întâlniri sau diferite aluzii. Dacă cel îndrăgostit este refuzat de o cunoştinţă, refuzul pare mai nepotrivit când aceasta invocă motive care ţin de propria persoană (Young, Paxman şi Koehring, 2008). Din perspectiva teoriei atribuirii, motivele – pe care le invocă ţintele când declină intenţiile romantice pot fi destul de diferite de motivele reale, tocmai pentru a nu răni. Astfel, într-un studiu asupra motivelor refuzului unei femei de a accepta o întâlnire au fost declarate motive instabile *(nu poate în această seară)*, externe bărbatului *(ea e ocupată)* şi specifice *(e ocupată cu ceva precis)*, în timp ce motivul real era că nu o atrage bărbatul respectiv – motiv stabil, legat de bărbatul în cauză şi general (Folkes, 1982, *apud* Finkel şi Baumeister, 2009). Ca strategii de refuz, ţintele apelează fie la comunicarea explicită a dezinteresului („Nu sunt interesat/interesată", „Nu simt acelaşi lucru faţă de tine"), fie la comunicarea indirectă a acestuia, prin evitare sau mesaje sugestive („Sunt mai în vârstă decât tine", „Nu sunt pregătit/pregătită pentru o relaţie"), fie reacţionând grosolan (Young, Paxman şi Koehring, 2008). În funcţie de relaţia noastră anterioară cu

cel sau cea care doreşte să ne câştige sau să ne păstreze inima, modul de formulare a refuzului este important. Dacă suntem într-o relaţie romantică o abordare directă „Nu mai simt acelaşi lucru pentru tine" este de preferat uneia vagi sau evitante ori în care să dăm vina pe situaţii exterioare. Dacă respingem avansurile romantice ale unui prieten sau ale unei prietene, mesajele directe şi politicoase sunt cea mai, bună soluţie din perspectiva menajării sentimentelor celuilalt („Sentimentele mele faţă de tine nu sunt de aceeaşi natură"). A evita confruntarea cu realitatea compromite şi relaţia de prietenie. Dacă refuzăm o cunoştinţă, un mesaj simplu şi direct este cea mai recomandabilă acţiune, deoarece refuzul justificat printr-o autoblamare poate fi interpretat ca disponibilitate într-un viitor oarecare. De fapt, mesajele ambigue par a sugera că, deşi pe moment ţinta iubirii nu e disponibilă, lucrurile s-ar putea schimba, literatura romantică, unele filme „de dragoste" şi multe piese muzicale sugerând sau exprimând explicit astfel de posibile evoluţii relaţionale (Young, Paxman şi Koehring, 2008).

O analiză cuprinzătoare a dragostei neîmpărtăşite (Baumeister, Wotman şi Stillwell, 1993) evidenţiază *sentimente* ale ambilor actori în experimentarea iubirii neîmpărtăşite. Cel care respinge trăieşte o multitudine de stări afective negative. El se găseşte într-o situaţie pe care nu şi-a dorit-o şi în care nu ştie cum să acţioneze, pentru care nu este pregătit – e blocat. Opţiunea respingerii îl face cel puţin nepopular, aşa că nu îşi doreşte să rănească dându-i urmăritorului vestea proastă a dezinteresului romantic. Se simte vinovat, chiar dacă ştie că e inocent şi nu a încurajat avansurile acestuia. Are doar posibilitatea de a răni, mai grav sau mai puţin grav. De cealaltă parte, urmăritorul

trăieşte intens emoţii pozitive şi negative: speranţă că va fi în cele din urmă acceptat şi deznădejde când simte respingerea. Nu înţelege mesajele ţintei, care pare misterioasă.

Cercetarea invocată evidenţiază *emoţiile* subiecţilor aflaţi în cele două ipostaze. Astfel, ţintele simt mai multe emoţii negative (70% vs 43, 8%) şi mai puţine emoţii pozitive la momentul studiului (57, 1% vs 98, 4%), dar şi retrospectiv (33, 3% *vs* 53, 1%) decât urmăritorii. Se simt la un moment dat flatate (23, 5% *vs* 1, 6%), dar şi iritate de interesul romantic nedorit (51, 4% *vs* 3, 1 %), afirmând chiar că şi-ar fi dorit să nu li se fi întâmplat niciodată aşa ceva (21, 4% vs 6, 4%). Urmăritorii au simţit teama de respingere (22, 2% vs 7, 1%) şi încă se gândesc la iubirea pierdută, le este dor de ea (46% vs 27%). Stima de sine este uşor crescută la ţinte şi diminuată la aspiranţi (15, 7% vs 4, 7%). Vinovăţia este frecvent raportată de ţinte (33, 8% vs 3, 1%), care încearcă să se justifice mai mult (35, 7% vs 12, 5%) Fiecare spune despre celălalt că a folosit tactici necinstite (ţintele despre urmăritori: 21, 7%, urmăritorii despre ţinte: 14, 1%) (Baumeister, Wotman şi Stillwell, 1993, p. 384).

În evoluţia relaţiei este interesant modul în care cele două părţi se raportează la *evenimentele-cheie* ale acesteia. Astfel, puţine ţinte afirmă că sentimentele au fost de la început reciproce (19, 1% vs 35, 5% urmăritor), deşi atât unii, cât şi ceilalţi confirmă e sentimentele urmăritorului au fost comunicate (97, 2% şi 82, 1%). Urmăritorii afirmăm mai mare măsură decât ţintele că s-au simţit încurajaţi în relaţie (54, 8% vs 24, 2%). Refuzul a fost explicit, în viziunea ţintelor (49, 3%), dar urmăritorii nu sunt de aceeaşi părere (23, 8%). Puţini urmăritori afirmă că au persistat în relaţie

(15, 6%), dar ţintele spun în mare măsură contrariul (61, 4%). Autorii raportează o serie de aspecte demne de luat în seamă în privinţa felului în care se percep urmăritorii şi ţintele unii pe alţii. Astfel, 43, 5% dintre ţinte exprimă aprecieri pozitive vizavi de urmăritori, iar aceştia, la rândul lor, fac aprecieri pozitive despre ţinte (59, 4%). Aprecierile pozitive merg până la idealizarea ţintelor în cazul a 26, 6% dintre urmăritori, dar invers proporţia de idealizare este de doar 10, 3%. Aprecierile negative referitoare la ceilalţi se regăsesc în mai mare măsură la ţinte (52, 2%) decât la urmăritori (25%). Ţintele remarcă la urmăritori comportamente de

Uitoamăgire, de iluzionare pozitivă, într-o măsură mai mare decât observă urmăritorii tşişi la propria persoană (40, 6% *vs* 18, 8%). Urmăritorii percep ţintele ca fiind „misterioase", de neînţeles, în proporţie de 39, 1%, iar acestea afirmă acelaşi lucru despre urmăritori în proporţie de 20%. Ţintele se preocupă totuşi mai mult de sentimentele aspiranţilor, încercând să nu îi rănească (55, 9% vs 37, 7%) (Baumeister, Wotman şi Stillwell, 1993, p. 385).

3. Modalităţi de cercetare empirică a iubirii neîmpărtăşite într-un review teoretic cuprinzător asupra problematicii iubirii neîmpărtăşite (Finkei şi Baumeister, 2009) sunt evidenţiate modalităţile folosite de cercetători (manipulări experimentale, instrumente) pentru investigarea dragostei neîmpărtăşite, în funcţie de teoriile asupra acesteia. Astfel, pentru studierea unor consecinţe ale respingerii romantice precum ameninţarea nevoii de a aparţine s-au imaginat diverse scenarii experimentale. Într-un experiment (Baumeister şi Leary, 1995, *apud* Finkei şi Baumeister, 2009) s-a studiat respingerea în următoarea

manieră: un grup de subiecţi au fost iniţial implicaţi într-o conversaţie de intercunoaştere la sfârşitul căreia au ales doi parteneri preferaţi. Ulterior, experimentatorul le-a comunicat fie că au fost aleşi la rândul lor de partenerii preferaţi, fie că nu au fost aleşi de niciunul dintre ei – o formă implicită de respingere. Într-un alt experiment (Twenge *et al,* 2001, *apud* Finkei, Baumeister, 2009) li s-a administrat subiecţilor un test de personalitate şi li s-a spus, printre altele, că rezultatele prezic faptul că vor fi singuri în viaţă. O altă manipulare experimentală (DeWall şi Baumeister, 2006, *apud* Finkei şi Baumeister, 2009) a implicat schimbul de înregistrări video cu rol de intercunoaştere între participanţii la cercetare, în urma căruia experimentatorul le-a transmis subiecţilor fie că partenerul nu vrea să îi întâlnească, fie că nu poate să îi întal. – ceaşcă din cauza unei programări la dentist. O serie importantă de studii pe tema iubirii neîmpărtăşite au utilizat rememorarea experienţelor de respingere pe care le-au trăit subiecţii sau imaginarea unor situaţii de respingere (DeWall şi Baumeister, 2006). Studiul ostracizării s-a realizat prin experimente în care participanţii au exclus treptat un subiect de la un joc de grup cu mingea. Cercetările asupra însingurării ca efect al respingerii – iubirii au fost realizate cu instrumente standardizate precum *UCLA Loneliness Scale* (Russel *et al,* 1980, *apud* Finkei şi Baumeister, 2009). Analiza unor patternuri ale tendinţelor de grupare din cadrul reţelelor de socializare (Li, Zhang şi Bao, 2012) a evidenţiat că diferite tipuri de conexiuni în mediul virtual prezintă grade diferite de stabilitate;

„Anexiunile monodirecţionale (dragostea neîmpărtăşită) sunt mai slabe decât cele bidirecţionale, care

reprezintă surse de coeziune socială. Alte studii (Bringle, Winnick şi Rydell, 2013) au utilizat diferite operaţionalizări ale conceptului sub formă de scurte descrieri ale unor forme de dragoste neîmpărtăşită, iar subiecţii trebuiau să indice o formă a acestui tip de dragoste pe care au trăit-o în ultimii doi ani, prin anumiţi parametri: momentul debutului, durata, intensitatea trăirilor emoţionale. Într-o cercetare clasică asupra dragosi iei neîmpărtăşite (Baumeister, Wotman şi Stillwell, 1993), aceasta a fost investigată în două etape. În studiul preliminar, cercetătorii le-au cerut participanţilor să prezinte în scris, detaliat, două experienţe puternice, memorabile de dragoste neîmpărtăşită, una din perspectiva aspirantului la iubire, cealaltă din perspectiva celui care respinge avansurile romantice. Relatările scrise au fost ulterior codate dihotomic pe câteva dimensiuni: emoţii, stimă de sine, moralitate, vinovăţie şi justificare, evenimente-cheie în timpul relaţiei, percepţii reciproce etc. În al doilea studiu, subiecţii au descris pe scurt experienţe; din cele două perspective, apoi au raportat o serie de dimensiuni ale experienţelor pe o scală Likert (Baumeister, Wotman şi Still well, 1993).

4. Raportul dintre iubirea neîmpărtăşită şi cea împlinită într-o cercetare asupra naturii iubirii neîmpărtăşite, Bringle, Winnick şi Rydell (2013) au încercat să determine dacă iubirea neîmpărtăşită este sau nu un tip de iubire romantică. Luând ca reper gradul de interdependenţă dintre cele două persoane implicate, au putut fi evidenţiate asemănările şi diferenţele dintre iubirea romantică şi iubirea neîmpărtăşită. Astfel, dragostea neîmpărtăşită este destul de diferită de iubirea împărtăşită în ce priveşte intensitatea aspectelor pozitive ale relaţiei: pasiune, sacrificiu, dependenţă, implicare afectivă şi iubire practică, toate fiind mai puţin intense decât în cazul iubirii reale. Amestecul de sentimente pozitive şi negative – un fel de furtună emoţională sau de tumult afectiv – pare însă a fi mai evident în cazul iubirii neîmpărtăşite. Autorii menţionaţi subliniază: „Singura caracteristică ce face ca dragostea neîmpărtăşită să se confunde cu iubirea reală este obsesia. Dragostea neîmpărtăşită chiar îi oferă celui îndrăgostit ocazia de a se gândi la ce ar face împreună şi la ce ar discuta cu persoana-obiect al iubirii" (Bringle, Winnick şi Rydell, 2013, p. 12). Concluzia autorilor este că, deşi unele dintre experienţele iubirii pot fi trăite în dragostea neîmpărtăşită, în multe privinţe acest tip de dragoste nu se compară cu iubirea reciprocă, fiind o aproximare incompletă, în ansamblu inferioară, a iubirii împlinite.

Frecvenţa experienţelor de iubire împărtăşită şi neîmpărtăşită într-o cercetare condusă de Hill, Blackemore şi Drumm în 1997 pe adolescenţi şi adulţi tineri, toţi participanţii (140 de persoane, 86 de gen feminin şi 54 de gen masculin) au raportat cel puţin o experienţă de iubire intensă, împărtăşită sau neîmpărtăşită, dar media acestor experienţe e mult mai mare, de 10, 61, fără diferenţe semnificative statistic în funcţie de gen, la o mediană de 8 şi o valoare mod de 4. Iubirea reciprocă apare în medie de 5, 35 ori, la o mediană de 4 şi o valoare mod de 1, iar cea neîmpărtăşită e raportaie cu o medie de 5, 26, la o mediană de 3 şi o valoare mod de 0. Frecvenţa acestor experienţe creşte cu vârsta, astfel încât dacă până la 10 ani frecvenţa medie e de 0, 74, între 10 şi 15 ani ajunge la 1, 38, iar de la 15 la 20 de ani creşte până la 2, 26, indiferent de gen (Hill, Blackemore şi Drumm, 1997). Într-un studiu anterior (Baumeister, Wotman şi Stillwell, 1993), subiecţii au raportat pentru ultimii cinci ani o medie de 6, 60 experienţe din postura de urmăritori şi o medie de 13, 70 din postura de ţinte. Luând în calcul intensitatea experienţelor de iubire neîmpărtăşită, aceeaşi autori raportează o medie de 1, 7 experienţe puternice pentru urmăritori, 1, 86 experienţe moderate şi 3, 66 experienţe obişnuite de dragoste neîmpărtăşită. Ţintele, raportând experienţele de care sunt sigure, declari în medie 1, 76 experienţe puternice, 2, 11 moderate şi 2, 83 obişnuite (1993, p. 388).

Despre dragostea împărtăşită şi cea neîmpărtăşită – diferenţe de gen pl, Blackemore şi Drumm (1997) au investigat iubirea împărtăşită şi cea neîmpărtăşită le rândul adolescenţilor şi tinerilor adulţi, încercând să determine diferenţele de gen şi cele de vârstă cu privire la intensitatea şi durata celor două forme de iubire. Rezultatele arată o intensitate medie uşor mai mare a iubirii împărtăşite, nesemnificativă statistic, pentru femei (4, 98) decât pentru bărbaţi (4, 63), t (135) = 1, 41, p >0, 05, şi o intensitate uşor mai mare pentru bărbaţi a dragostei neîmpărtăşite, de asemenea nesemnificativă statistic (3, 95) comparativ cu femeile (3, 74), t (106) = 0, 65, p 0, 5. Durata celor două forme de iubire este însă diferită semnificativ statistic; femeile raportează în medie o «forată mai mare a iubirii împărtăşite – 3, 51 faţă de 2, 99 la bărbaţi, t (135) = 2, 86, pe 0, 01, precum şi a celei neîmpărtăşite – 2, 45 faţă de 2, 01 la bărbaţi, t (112) = 2, 07, pe 0, 5. Combinând vârsta, genul şi forma de iubire, împărtăşită şi neîmpărtăşită, Hill, Blackemore şi Drumm (1997) raportează o creştere a experienţelor de iubire neîmpărtăşită, odată cu înaintarea în vârstă, în rândul bărbaţilor, în aşa măsură încât între 15 şi 20 de ani acestea depăşesc în frecvenţă experienţele de iubire împărtăşită!

Într-un alt studiu care a urmărit eventualele diferenţe dintre sexe în dragostea neîmpărtăşită (Baumeister, Wotman şi Stillwell, 1993) s-a descoperit că bărbaţii tind să se blameze pe ei înşişi mai mult decât femeile; din postura de ţinte, acestea susţin în mai mare măsură decât bărbaţii că urmăritorii au înţeles eronat că dragostea ar fi reciprocă. De asemenea, femeile tind să raporteze experienţe mai dureroase, din postura de urmăritori, comparativ cu bărbaţii

(Baumeister, Wotman şi Stillwell, 1993, p. 389). Pe ansamblu, bărbaţii tind să raporteze mai multe experienţe din postura de urmăritori, iar femeile din postura de ţinte.

— *T.* Dragostea neîmpărtăşită, de la relaţie disfuncţională la boală psihică

Unii spun că nu există soluţii rapide pentru a vindeca o inimă frântă; timpul poate fi – singurul remediu (Regan, 2009). Nu întotdeauna însă cei prinşi în mrejele iubirii neîmpărtăşite reuşesc să facă faţă angoasei, dezvoltând diferite simptome ale suferinţei din Hiâagoste care pot intra în zona afecţiunilor psihice.

Deoarece trăirile emoţionale şi comportamentele asociate cu dragostea neîmpărtăşită, jtmt dificil de controlat şi pot conduce la hărţuire, depresie clinică, crimă ori sinucidere, intervenţia farmaceutică ar putea fi utilă şi necesară. Într-un articol asupra suferinţei produse de dragostea neîmpărtăşită, Francesca Minerva analizează ideea de abordare medicală şi tratament farmaceutic a suferinţei din dragoste. Conform unui studiu al lui Fisher şi colaboratorilor să-i (2010, *apuci* Minerva, 2015), persoanele respinse în dragoste prezintă activitate cerebrală în aceleaşi sisteme corticale şi subcorticale critice pentru supravieţuire activate în situaţii de motivare şi recompensă, de anticipare a câştigului şi «pierderii şi de nevoia de consum de droguri (Fisher *et al,* 2010, *apud* Minerva, 2015). Mai mult, inima frântă este o experienţă care se suprapune la nivel neuronal cu ceea ce „trăieşte o persoană care îşi fracturează un membru, iar medicamentele care alină durerea fizică acţionează în mod similar pentru alinarea suferinţei emoţionale. Beneficiile (improbabile de multe ori) neintervenţiei medical-farmaceutice, precum trăirea unei

experienţe de viaţă sau sublimarea suferinţei în creaţii artistice, nu pot totuşi să justifice neintervenţia medicală (Minerva, 2015).

Psihologii sociali semnalează faptul că suferinţa din dragoste ori iubirea pierdută se asociază cu o mulţime de emoţii negative: vină, ruşine, tristeţe ori depresie, furie şi amărăciune, însingurare ori gelozie intensă. Furia poate conduce în unele cazuri la hărţuire, agresiuni fizice şi chiar la uciderea persoanei iubite. Efectele suferinţei emoţionale se răsfrâng şi asupra sănătăţii somatice, cei răniţi în dragoste fiind mai predispuşi la alcoolism, diabet ori afecţiuni cardiace (Hatfâeld şi Rapson, 2007).

Studiul formelor patologice de manifestare a iubirii neîmpărtăşite este important deoarece permite diagnosticarea şi intervenţia psihiatrică, prevenind acte violente precum agresiunile fizice şi chiar crimele. Dragostea neîmpărtăşită în forme patologice este cunoscută sub numele de *erotomanie* sau sindromul Clerambault, după numele psihiatrului francez care a descris-o pentru prima dată în 1942. Erotomania a fost conceptualizată iniţial drept o tulburare de tip delirant în care o femeie crede că un bărbat, de regulă cu statut social înalt, este puternic îndrăgostit de ea. În realitate, nu există o astfel de relaţie şi obiectul iubirii a avut cel mult un contact întâmplător şi nesemnificativ cu persoana delirantă. Între timp s-a descoperit că şi bărbaţii dezvoltă o astfel de tulburare, culminând cu acte de agresiune şi chiar de crimă (Meloy, 1989).

În *DSM-V* (2013), erotomania este încadrată la tulburările de personalitate de tip schizoid, ca o tulburare delirantă definită astfel: „În tulburarea delirantă

erotomaniacală, tema centrală a delirului bolnavului este că acesta se află într-o relaţie de dragoste cu o altă persoană. Această persoană are de obicei un statut social înalt (o persoană faimoasă ori un superior de la locul de muncă), dar poate fi şi o persoană complet străină. În delirul erotomaniacal, bolnavul încearcă frecvent să contacteze persoana care face obiectai delirului" (p. 129). J. Reid Meloy, citând un studiu al lui Dietz din 1988, pune în evidenţă o serie de caracteristici ale erotomaniei: este o tulburare destul de frecventă atât în rândul bărbaţilor, cât şi al femeilor; actele violente ale persoanei erotomane sunt îndreptate împotriva persoanei care blochează accesul la obiectul dorinţei; mai puţin de 5 % dintre erotomani sunt violenţi (Dietz, 1988, *apud* Meloy, 1989). Meloy distinge două forme ateerotomaniei, importante din punctul de vedere al diagnosticului psihiatric, dar şi în cazurile de expertiză judiciară: erotomania delirantă şi erotomania *borderline.* Prima este o tulburare de ataşament caracterizată de absenţa unei legături anterioare cu obiectul dorinţei, care este reprezentat la nivel de concept, într-o manieră religioasă sau estetică; relaţia romantică este văzută într-o manieră idilică sau platonică. Erotomanul delirant este caracterizat de narcisism, isterie şi trăsături paranoide. Erotomania *borderline*, de asemenea o tulburare severă de ataşament, implică de regulă o relaţie anterioară cu obiectul dorinţei, dar fără pierderea sentimentului realităţii. Erotomanul *borderline* sau nedelirant prezintă un anumit grad de organizare a personalităţii; el este de obicei conştient că obiectul iubirii sale nu îi împărtăşeşte sentimentele (Meloy, 1989).

Costuri şi beneficii ale dragostei neîmpărtăşite

Aşa cum am arătat mai sus, dragostea neîmpărtăşită este o formă de relaţie interpersonal care imită imperfect, nereuşit dragostea romantică împărtăşită (Bringle *et al,* 2013). Ea nu oferă celor îndrăgostiţi beneficiile relaţiei romantice la preţ redus. Dimpotrivă, oferă doar mici recompense, care costă, iar costul creşte proporţional cu interdependenţa dina» cei doi actori. Această caracteristică a dragostei neîmpărtăşite scoate în evidenţă natura sa paradoxală. Din punctul de vedere al teoriei schimbului, relaţiile care oferă satisfacţie scăzută la costuri moderate sau mari (suferinţa) ar trebui să fie rare, instabile şi trecătoare. Totuşi, chiar dacă durează mai puţin decât dragostea romantică, relaţiile de tip dragoste neîmpărtăşită sunt foarte prezente şi se încheagă cu o frecvenţă mai mare decât dragostea împărtăşită, iar acest lucru se poate explica în cel puţin trei moduri: a) experienţa imperfectă; b) erori de educaţie a atenţiei (Gibson, 1966, *apuci* Bringle *et ai.,* 2013); şi c) stimularea, Prima şi a doua explicaţie se referă la teoria atracţiei şi a formării cuplurilor: deşi suntem atraşi de persoanele care ne sunt superioare ca atractivitate, vom forma cupluri cu cele similare. Totuşi, până ajungem să dobândim suficientă experienţă pentru a evalua realist atractivitatea noastră şi a posibililor parteneri, ne putem confrunta cu erori de atenţie şi de judecată, deci cu multiple experienţe de dragoste neîmpărtăşită, prezente mai ales în adolescenţă şi prima tinereţe. Stimularea se referă la disponibilitatea largă de potenţiali parteneri în anumite perioade de vârstă (la adolescenţă sau la vârsta adultă tânără), când indivizii sunt expuşi la dragoste oarbă, fantezii sexuale, declaraţii, propuneri (Lykken şi Tellegen, 1993,

apud Bringle *et al,* 2013).

O explicaţie alternativă a frecvenţei mari a experienţelor de dragoste neîmpărtăşită poate fi cea a promisiunilor unor rezultate pe termen lung în detrimentul unor recompense imediate. Dezirabilitatea percepută a unei relaţii de iubire potenţiale îi poate face pe aspiranţi să persiste în urmărirea ţintelor iubirii lor (Baumeister, Wotman şi Stillwell, 1993; Bringle *et al,* 2013).

Există şi o serie de *beneficii* ale experienţelor de iubire neîmpărtăşită, mai ales pentru urmăritori. Astfel, faptul de a permite relaţiilor de acest tip să continue se poate datora beneficiului de a fi „antrenat în a fi îndrăgostit". În absenţa unei relaţii reciproce, dragostea neîmpărtăşită oferă anumite beneficii care îl pot face pe aspirant să se simtă precum într-o relaţie romantică reală (Bringle *et al*, 2013). Urmăritorul se poate bucura de trăiri emoţionale extreme, de „senzaţii tari", trăind „aventuros", riscând pe mize mari (Baumeister, Wotman şi Stillwell, 1993). Aceiaşi autori subliniază că, în ciuda suferinţei intense, urmăritorii investesc retrospectiv experienţele de dragoste neîmpărtăşită cu amintiri şi sentimente pozitive. Probabil cel mai mare câştig pentru urmăritori este însă învăţarea unor „lecţii de viaţă" preţioase: experienţa de a fi respins, trăirea umilinţei, reconsiderarea propriilor calităţi şi defecte, mai puţină încredere oarbă în ceilalţi şi o evaluare de sine mai realistă, toate sunt învăţăminte ce pot oferi o mai mare maturitate afectivă (Baumeister, Wotman şi Stillwell, 1993). Deşi semnificativ mai puţine, există unele beneficii şi pentru ţinte: sentimentul flatant că eşti, iubit, adorat, care poate creşte stima de sine (Baumeister, Wotman şi Stillwell, 1993).

Dragostea neîmpărtăşită, iubirea în van, este copia palidă, nereuşită a iubirii împlinite. Deşi pare paradoxal, tindem să ne implicăm în relaţii afective fără viitor, fără orizont; dominaţi de legile atracţiei, de nevoia de a aparţine cuiva, de a trăi „dragostea vieţii", ne angajăm în relaţii de pseudoiubire, pricinuind suferinţă tocmai persoanei pe care o dorim. Alteori suntem ţinte ale unor oameni care ne iubesc fără să ne dorim acest lucru, chiar împotriva voinţei noastre şi a oricăror mesaje prin care le comunicăm că nu simţim la fel. Blocaţi în rolurile de „urmăritori" şi „ţinte", ne victimizăm reciproc şi sfârşim prin a deveni „persecutori" şi „victime", în căutarea celei mai dorite emoţii: iubirea împărtăşită.

Referinţe bibliografice

Griffin, A.H.F. (1983), „Unrequited love: Polyphemus and Galatea în Ovid's *Metamorphoses" Greece & Rome,* seria a 2-a, vol. 30, nr. 2, octombrie, 190 – 197.

American Psychiatric Association (2013), *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* ed. a V-a American Psychiatric Association, Arlington, VA.

Baumeister, R.E, Leary, M.R. (1995), „The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation", *Psychological Bulletin*, 117, 497 – 529.

Baumeister, R.E, Wotman, S.R., Stillwell, A.M. (1993), „Unrequited love i On heartbreak, anger guilt, scriptlessness, and humiliation", *Journal of Personality and Social Psychology,* vol. 64 nr. 3, 377 – 394.

Berscheid, E., Walster, E, (1969/1978), *Interpersonal Attraction,* Addison-Wesley, Reading, MA.

Bringle, R.G., Winnick, T., Rydell, R.J. (2013), „The

prevalence and nature of unrequited love", SAGE Open, aprilie-iunie, l-15, DOI: 10.1177/2158244013492160, zgo, sagepub.com, SAGE.

Cunningham, M.R., Roberts, A.R., Barbee, A.P., Druen, P.B., Wu, C. (1995), „Their ideas of beauty are, on the whole, the same as ours: Consistency and variability in the cross-cultural perception of female physical attractiveness", *Journal of Personality and Social Psychology,* 68, 261 – 279.

DeWall, C.N., Baumeister, R.F. (2006), „Alone but feeling no pain: Efects of social exclusion on physical pain tolerance and pain threshold, affective forecasting, and interpersonal empathy", *Journal of Personality and Social Psychology,* 91, l-15.

DeWall, C.N., Baumeister, R.F., Vohs, K.D. (2008), „Satiated with belongingness? Efects of acceptance, rejection, and task framing on self-regulatory performance", *Journal of Personality and Social Psychology,* 95, 1367 – 1382.

Dietz, P. (1988), Threats and Attacks Against Public Figures, Paper Presented at the Meeting of the American Academy of Psychiatry and the Law, San Francisco.

Finkel, E.J., Baumeister, R.F. (2009), „Attraction and rejection", în R.F. Baumeister, E.J. Finkel (ed.), *Advanced Social Psychology,* Oxford University Press, New York.

Fisher, H.E, Brown, L.L., Aron, A., Strong, G., Mashek, D.G. (2010), „Reward, addiction, and emotion regulation systems associated with rejection in love", *Journal of Neurophysiology,* 104, 51 – 56.

Folkes, V.S. (1982), „Communicating the reasons for social rejection", *Journal of Experimental Social Psychology,* 18, 235 – 252.

Gibson, J.J. (1966), *The Senses Considered as Perceptual*

Systems, Houghton Mifflin, Boston, MA.

Hatfield, E., Rapson, R.L. (2007), „Lovesickness", în Y.K. Greenberg (ed.), *The Encyclopedia of Love în World Religions,* Santa Barbara, CA, ABC-CLIO, http: //www.Elainehatfield.com/ch93. pdf.

Hill, C.A., Blakemore, J.E.O., Drumm, P. (1997), „Mutual and unrequited love în adolescence and young adulthood". *Personal Relationships.* 4.15 – 23. Cambridge University Press. Cambridge.

Jones, D., Hill, K. (1993), „Criteria of facial attractiveness în five populations", *Human Nature,* 4, 271 – 296.

Langlois, J.H., Roggman, L.A., Casey, R.J., Ritter, J.M., Rieser-Danner, L.A., Jenkins, V.Y. (1987), „Infant preferences for attractive faces: Rudiments of a stereotype?", *Developmental Psychology,* 23, 363 – 369.

Li, Y, Zhang, Z.L., Bao J. (2012), „Mutual or unrequited love: Identifying stable clusters în social networks with umană bi-direcţional links", în *Algorithms and Models for the Web Graph,* 9th International Workshop, WAW 2012, Halifax, NS, Canada, 22 – 23 iunie.

Lykken, D.T., Tellegen, A. (1993), „Is human mating adventitious or the result of lawful choice? A twin study of mate selection", *Journal of Personality and Social Psychology,* 65, 56 – 68.

MacDonald, G., Leary, M.R. (2005), „Why does social exclusion hurt? The relationship between social and physical pain", *Psychological Bulletin,* 131, 202 – 223.

Viehe FI (*989), „Unrequited love and the wish to kill, diagnosis and treatment of borderline erotomania", retipărit din *Bulletin of the Menninger Clinic,* vol. 53, nr. 6, noiembrie,

The Menninger Foundation.

Metts S. (1992), „The language of disengagement: A face-management perspective", în T.L. Orbuch (ed.). *Close Relationship Loss: Teoretical Approaches* (pp. 111 – 127), Springer-Verlag.

— New York.

Minerva, F. (2015), „Unrequited love hurts. The medicalization of broken hearts is therapy, not enhancement". *Cambridge Quarterly of Healthcare Ethics,* vol. 24, nr. 4, octombrie, 479 – 485, DOI: http: //dx, doi.org/10.1017/S0963180115000134.

Nassim, D. (2012), *The Impossibility of Unrequited Love: How Attraction Occurs Beyond the „Self",* http: //www.healthinstinct.org/images/file/The % 20Impossibility % 20 of % 20U mequited % 20Love, pdf.

Periman, D. (2009), „Foreword", în L.A. Vangelişti, *Feeling Hurt în Close Relationship,* Cambridge University Press, Cambridge.

Regan, P.C., (2009), „Love, unreciprocated", în T.H. Reis, S. Sprecher (ed.), *Encyclopedia of Human Relationships* (vol. 2, pp. 118 – 119), Sage, Thousand Oaks, CA.

Stater, A., Von der Schulenburg, C., Brown, E., Badenoch, M., Butterworth, G., Parsons, S.

Samuels, C. (1998), „Newborn infants prefer attractive faces", *Infant Behavior and Development,* 21, 345 – 354.

fivenge, J.M., Baumeister, R.F., Tice, D.M., Stucke, T.S. (2001), „If you can't join them, beat them: Efects of social exclusion on aggressive behavior". *Journal of Personality and Social Psychology,* 81, 1058 – 1069.

White, D. (2011 – 2012), *Unrequited,* https://myinvolution.wordpress.com/2012/II/16/david-

whyteon-unrequited-love.

Williams, B., Sawer, S., Wahiström, C. (2006), *Marriages, Families, and Intimate Relationships:*

A Practical Introduction, Allyn & Bacon, Boston.

Young, S.L., Paxman, C.G., Koehring, C.L.E., Anderson, C.A. (2008), „The application of a face work model of disengagement to unrequited love", *Communication Research Report,* Routledge Taylor & Francis Group, vol. 25, nr. 1, februarie, 56 – 66.

Partea a III-a

Procese interpersonale şi calitatea relaţiei intime

Autodezvăluirea

Mihai Curelaru

Când oamenii aduc în discuţie problema autodezvăluirii, la nivelul simţului comun ei se referă, în general, la divulgarea intenţionată sau neintenţionată a unor informaţii despre sine. Când cineva ne comunică gândurile, aspiraţiile şi dorinţele sale intime, luăm aceasta, de regulă, ca pe un indicator al încrederii şi un semn al dorinţei de a adânci relaţia. Ne provoacă plăcere sau satisfacţie. Uneori însă nu suntem încântaţi de confesiunile primite, deoarece simţim că ne încarcă cu o anumită responsabilitate a discreţiei sau a secretului încredinţat, mai ales dacă se întâmplă ca cineva să ne solicite în mod expres aceasta. „Rămâne între noi" este formula verbală curentă care sigilează secretul încredinţat. Alteori nu reacţionăm pozitiv în faţa dezvăluirii altuia pentru că simţim o presiune spre reciprocitate şi nu suntem pregătiţi sau dispuşi la aceasta. Mărturisirea ne obligă la un comportament similar pe care nu-l dorim deoarece ne poate lipsi, de exemplu, încrederea

în persoana respectivă. În sfârşit, se întâmplă să nu primim cu bucurie dezvăluirea celui din faţa noastră atunci când credem că în evoluţia relaţiei cu el momentul ales este grăbit, nepotrivit cu stadiul actual. În acest caz devenim mai prudenţi sau chiar ne retragem deoarece tindem să interpretăm acest comportament ca pe un act care denotă lipsă de maturitate. Dezvăluirea neintenţionată ne poate pune şi mai mult în încurcătură pentru că uneori este dificil să găsim în paleta abilităţilor relaţionale comportamente adecvate prin care momentul să fie depăşit.

În acest capitol, în care vom trata tema dezvăluirii intenţionate a informaţiei privitoare la sine, vom defini pentru început acest concept şi îi vom descrie cele mai importante dimensiuni. Vom parcurge apoi teoriile care s-au dezvoltat în acest domeniu, explorând legătura dintre evoluţia relaţiei sociale şi autodezvăluire, contradicţiile care asigură dinamismul lor, precum şi modul în care este gestionată informaţia intimă.

Cadrul conceptual general al autodezvăluirii

Autodezvăluirea reprezintă o interacţiune între cel puţin două persoane, dintre care una divulgă în mod deliberat informaţii personale către cealaltă, cum ar fi gânduri, experienţe sau sentimente (Greene *et al,* 2006). În perioada de început a cercetărilor din acest domeniu, accentul se punea pe comunicarea verbală. De exemplu, Cozby (1973) defineşte autodezvăluirea ca act de comunicare a unei informaţii despre sine pe care persoana *A* o transmite verbal persoanei *B*. însă autodezvăluirea, aşa cum a fost teoretizată ulterior, cuprinde tot spectrul datelor despre sine transmise prin toate canalele de comunicare

Interpersonală. Sunt informaţii verbale (cuvintele pe care le folosim), comportamente nonverbale (poziţia corpului nostru, gesturile, zâmbetul, privirea), elemente paraverbale (tonul vocii şi intensitatea, întreruperi şi pauze) şi comportamente orientate către mediu, (spaţiul dintre comunicatori, obiectele fizice prezente în mediul înconjurător, precum şi alte utilizări ale spaţiului) (Altman *et al,* 1981; Greene, *ei al,* 2000; Derlega *et al,* 2008).

Autodezvăluirea poate fi privită ca „o tranzacţie" socială (Derlega *et al,* 2008) în care rolurile interlocutorilor se inversează continuu în cadrul relaţiei. Informaţiile transmise au caracter identitar şi fenomenul se plasează în „zona de confluenţă dintre nivelul intrapersonal şi cel interpersonal" (Gavreliuc, 2006, p. 48). De asemenea, autodezvăluirea are un rol esenţial în iniţierea şi menţinerea relaţiilor sociale (Collins şi Miller, 1994), iar parametrii conţinutului divulgat şi modul în care se realizează aceasta determină numărul şi calitatea interacţiunilor (Boncu, 1999).

Care sunt principalele caracteristici ale autodezvăluirii? Cercetările succesive au evidenţiat cel puţin cinci parametri majori: a) cantitatea de informaţii personale divulgate (întinderea sau lărgimea); b) gradul de intimitate al informaţiei relevate (adâncimea sau profunzimea); c) aspectul temporal al divulgării (momentul şi perioada comunicării informaţiilor despre sine); d) flexibilitatea autodezvăluirii; şi e) valenţa sa afectivă (Altman şi Taylor, 1973; Cozby, 1973; Chelune, 1975; Tolstedt şi Stokes, 1984).

În ceea ce priveşte *lărgimea,* cineva poate comunica o mulţime de informaţii despre sine, atingând diverse paliere

ale vieţii sale. De exemplu, o persoană aflată într-o călătorie mai lungă în compania cuiva se destăinuie celuilalt că este inginer, că lucrează într-o firmă de vânzări on-line, că este căsătorit şi are doi copii, că iubeşte pescuitul şi îi place să meargă vara la mare. Însă când ne referim la *adâncime,* avem în vedere alt gen de informaţii despre sine. Aceeaşi persoană de mai sus se poate întâlni cu un vechi prieten la o masă în doi, unde foloseşte prilejul respectiv pentru o discuţie în care i se confesează acestuia că a aflat, de exemplu, despre infidelitatea soţiei sale.

În ceea ce priveşte *dimensiunea temporală,* ne putem gândi că nivelul autodezvăluirii este mai ridicat, atât în lărgime, cât şi în adâncime, cu cât o relaţie este mai lungă. Iasă" nu s-a evidenţiat o corelaţie semnificativă între durata unei relaţii şi autodezvăluire, mai multe studii realizate pe această temă arătând fie o slabă legătură, fie niciuna (Cozby, 1973; Chelune, 1975). Spre deosebire de durată, momentul comunicării este însă foarte important. Cercetările au arătat că este mai bine ca dezvăluirea unei informaţii importante despre sine să se facă după ce relaţia s-a stabilizat şi nu în stadiile de debut ale acesteia" (Jones şi Gordon, 1972; Wortman *et al,* 1976). În cadrul unor interacţiuni în care se produc dezvăluiri premature, persoana confruntată cu mărturisirile intime ale celuilalt evaluează acest act ca încălcare a unor expectanţe privind evoluţia relaţiei. Cel care se dezvăluie prematur este perceput ca fiind lipsit de abilitaţi sociale, neadaptat în relaţie, imatur şi nedemn de încredere (Jones şi Gordon, 1972).

Flexibilitatea se referă la modularea autodezvăluirii (teme, conţinuturi, valenţă, intimitate) în funcţie de mai multe variabile, cum ar fi caracteristicile biografice şi de

personalitate ale partenerului relaţional, natura relaţiei, caracteristicile situaţiei şi normele sociale. Nivelul de adaptare al unei persoane la diversitatea acestor factori, în dinamica interacţiunilor umane, poate constitui un indicator al adecvării şi integrării sociale.

Valenţa afectivă este o altă dimensiune importantă a autodezvăluirii. În general, se consideră că în stadiile incipiente ale relaţiei se dezvăluie sentimente sau informaţii cu caracter pozitiv, iar mai târziu, când relaţia se maturizează, conţinuturile tind să fie atât cu valenţă pozitivă, cât şi negativă. Rezultatele unui studiu experimental realizat de Gilbert şi Horenstein (1975) arată că oamenii se simt mai atraşi unul de altul şi implicit mai

J

şspuşi să adâncească o relaţie atunci când conţinuturile comunicate sunt pozitive. Valenţa autodezvăluirii pentru evoluţia unei relaţii este mai importantă, potrivit celor doi autori, chiar decât gradul de intimitate sau profunzime a acesteia.

Cum variază autodezvăluirea în raport cu anumite variabile psihosociale? Există, de exemplu, diferenţe între bărbaţi şi femei? Răspunsul este pozitiv, iar primele cercetări în acest domeniu au explorat printre altele şi o astfel de ipoteză. La sfârşitul anilor ’50, Jourard şi Lasakow publicau primul studiu despre autodezvăluire. Pe baza unui set de 60 de întrebări (*The Self-Disclosure Questionnaire*), ei au explorat şase dimensiuni ale acestui concept: atitudini şi opinii, gusturi şi interese, muncă (studii), bani, personalitate şi corp (Jourard şi Lasakow, 1958). Participanţii la cercetare indicau pe o scală (în trei trepte, de la „a nu comunica nimic

cu privire la acest aspect" la „a comunica cu detalii complete acest aspect") gradul de autodezvăluire faţă de patru persoane foarte apropiate relaţional: mama, tatăl, un prieten bărbat şi un prieten femeie. S-au analizat diferenţele ai autodezvăluire în funcţie de dimensiunile de mai sus, de persoanele partenere, precum şi în raport cu genul şi rasa (albi/negri). Potrivit celor mai importante rezultate, albii se autodezvăluie mai mult decât negrii, femeile într-o măsură mai mare decât bărbaţii, iar prieteniile între persoane de acelaşi sex „beneficiază" de mai multă autodezvăluire decât cele de sex opus. De asemenea, în relaţiile cu părinţii, participanţii la cercetare au declarat că se autodezvăluie mai mult spre mamă decât spre tată.

Cu privire la variabila gen, studiile ulterioare au confirmat, în general, rezultatele iniţiale. Într-adevăr, în ansamblu, femeile tind să se autodezvăluie mai mult decât bărbaţii şi sunt mai bune receptoare ale autodezvăluirilor (Dolgin *et al* 1991; Hill şi Stull, 1987; Dindia şi Allen, 1992). Există diferenţe între sexe şi în ceea ce priveşte subiectele autodezvăluirii. Astfel, bărbaţii obişnuiesc să dezvăluie mai mult din informaţia superficială decât din cea de adâncime (subiecte referitoare la maşini, sport, opinii politice, locul de muncă şi bani), în timp ce femeile vorbesc mai mult despre ele însele, familiile lor, emoţii negative trăite sau realizări personale (Hill şi Stull, 1987). Distingând în cadrul rautodezvăluirii între descrieri (axate pe fapte) şi evaluări (sentimente personale şi opinii), Morton (1978) a arătat că dezvăluirile soţilor sunt mai consistente decât ale simplilor cunoscuţi pe dimensiunea intimităţii descriptive, iar femeile în raport cu bărbaţii se deschid mai mult pe latura intimităţii evaluative. În ceea ce priveşte persoana faţă de care se ic

dezvăluirile, rezultatele unor studii indică faptul că nivelul deschiderii depinde de tipul diadei: cel mai ridicat este în cadrul cuplului femeie-femeie, cel mai scăzut în relaţia bărbat-bărbat, iar în diadele mixte situaţia este pe undeva pe la mijloc (Hill şi Itoll, 1987). În raport cu străinii, bărbaţii se deschid mai mult decât femeile, ceea ce poate fi explicat prin natura subiectelor abordate de obicei, cum am precizat anterior.

Teoria penetrării sociale

Irwin Altman şi Dalmas Taylor (1973) au propus o teorie care situează autodezvăluirea h centrul ei şi care descrie şi explică evoluţia comunicării în cadrul relaţiei interpersonale de la niveluri superficiale spre cele mai profunde. Autorii au numit acest proces *penetrare socială (social penetration)*. În concepţia lor, informaţiile despre sine pe care oamenii le jttdezvălui unii altora sunt dispuse în straturi succesive, plasate unele peste altele, într-un îaod asemănător aşezării foiţelor unei cepe. La suprafaţă sunt date cu caracter mai degrabă oblic, pe care oamenii le dezvăluie relativ repede, în stadiul de debut al unei relaţii sau în raporturi sociale ocazionale cu diverse persoane. Cu cât se plasează mai spre interior, spre miez, cu atât informaţiile despre sine sunt mai intime şi, prin urmare, ele sunt dezvăluite preferenţial acelor persoane cu care se intră în relaţii mai apropiate. /

Procesul este progresiv, de la suprafaţă spre profunzime, caracterizat prin trecerea succesivă prin aceste straturi într-un mod gradual şi previzibil (vezi figura 1). Primul nivel, cel superficial, poate conţine, de exemplu, informaţii despre studiile absolvite, profesie sau stare civilă (a). Ceva mai adânc, în zona plasată imediat sub aceste date,

pot exista informaţii referitoare la gusturi şi preferinţe, cum ar fi cele în materie de haine, muzică, mâncare şi altele (B). Un al treilea strat ar putea cuprinde opiniile şi preferinţele politice, concepţiile religioase, idealurile şi aspiraţiile personale (C). Şi mai adânc, la un nivel foarte intim, pot fi localizate temerile, prejudecăţile şi fanteziile personale (D). Desigur, această structurare este una orientativă, variind de la persoană la persoană, însă principiul dispunerii concentrice, de la informaţii care pot fi dezvăluite relativ uşor la cele cu caracter intim, revelate doar în relaţii interpersonale foarte apropiate, este unul universal valabil.

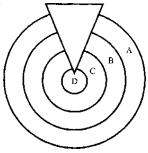


Figura 1. *Autodezvăluirea din perspectiva adâncimii şi lărgimii* în evoluţia relaţiei sociale, progresul decurge nu numai în adâncime. Aşa cum am văzut în introducerea acestui text, autodezvăluirea se caracterizează, printre altele, şi prin lărgime. Din perspectiva acestei teorii, lărgimea se referă concret la gama de domenii despre care o persoană se autodezvăluie la nivelul unui strat. Când relaţia evoluează, penetrarea socială prevede desfăşurarea unui proces care are loc pe ambele dimensiuni, astfel că, în general, cu cât creşte adâncimea, cu atât scade lărgimea, aceasta fiind mai mare la straturile superficiale şi din ce în ce mai mica pe măsură ce se înaintează, zgfil cele mai intime. În secţiune, straturile ar arăta ca şi cum ar fi străpunse sau despicate de un ic (vezi figura 1).

Prin combinarea profunzimii cu lărgimea se pot descrie patru tipuri de relaţii: a) lărgime mică şi adâncime mică, în cazul în care oamenii au contacte sociale limitate,

ocazionale; b) lărgime mare şi adâncime mică, pentru situaţia în care oamenii au contacte frecvente, dar superficiale; c) lărgime mică şi adâncime mare, în relaţii implicând contacte foarte apropiate, dar într-un domeniu limitat de schimb; şi d) lărgime mare şi adâncime mare în cazul în care două persoane interacţionează la un nivel foarte intim, într-o varietate de arii de interes (Altman *et al,* 1981).

Elementele periferice sunt dezvăluite mai devreme în relaţie, după cum am arătat, (fier pe măsură ce relaţia înaintează procesul de adâncire spre straturile intime devine mai lent.

Aceasta se întâmplă deoarece, pe de o parte, autodezvăluirea întâmpină unele rezistenţe psihologice, iar pe de altă parte, se supune normelor sociale care reglementează conţinutul şi momentele optime în schimburile informaţionale. Cele mai multe relaţii interpersonale stagnează înainte ca un schimb intim caracterizat prin stabilitate să fie atins (Griffin, 2011).

Rezultatele unui studiu anterior realizat de Taylor (1968) ilustrează modul în care progresează autodezvăluirea de la fazele iniţiale ale relaţiei spre cele ulterioare, furnizând suport empiric acestei teorii. Participanţii la cercetare au fost diade de studenţi care nu se cunoşteau dinainte şi care au devenit ulterior colegi de cameră. Prin chestionarele aplicate, atât iniţial, cât şi ulterior, de mai multe ori, cercetătorii au colectat date care arată că lărgimea dezvăluirii a crescut pe parcursul semestrului pentru colegii de cameră. Pe această dimensiune, autodezvăluirea s-a produs mai rapid şi într-un

volum mai mare decât pe dimensiunea profunzimii. Studenţii au avut reţineri în a trece prea repede de la dezvăluirile nonintime spre cele intime, dovedindu-se prudenţi în fazele iniţiale ale relaţiei. Mai multe cercetări confirmă că, în general, în toate stadiile relaţiei se schimbă mai multă informaţie nonintimă decât intimă (Taylor şi Altman, 1975).

Cu cât autodezvăluirea este mai profundă, cu atât informaţiile revelate au un impact mai mare asupra relaţiei interpersonale. De exemplu, o persoană se poate simţi vulnerabilă sau expusă la un moment dat dacă face dezvăluiri prea intime fără a fi pregătită să suporte eventualele consecinţe ale acestora. Este posibil, de asemenea, ca cineva să se simtă presat spre divulgarea unor informaţii personale pentru care nu este pregătit atunci când celălalt grăbeşte, fără a tatona în prealabil evoluţia relaţiei de la nonintimitate la intimitate. Dezvăluirea unor informaţii intime în fazele timpurii ale relaţiei poate periclita dezvoltarea ulterioară a acesteia (West şi Turner, 2010).

Reciprocitatea este esenţială în evoluţia autodezvăluirii. Fiecare membru al relaţiei face un pas mai departe încurajat de pasul făcut de celălalt. Încă din primele cercetări asupra autodezvăluirii s-a considerat că acest fenomen implică reciprocitatea. Fiecare participant la dialog va dezvălui din gândurile, intenţiile şi sentimentele sale treptat, pe *” măsură ce partenerul său relaţional va proceda la fel (Derlega şi Chaikin, 1977). Empiric, s-au evidenţiat corelaţii semnificative privind cantitatea informaţiei dezvăluite reciproc în relaţie, iar Jourard a numit acest fenomen „efect diadic” (Jourard, 1959). Iniţial, explicaţiile

propuse s-au axat pe ideea atracţiei interpersonale, însă cercetările ulterioare au arătat că efectul diadic poate fi mai bine înţeles dacă se invocă acţiunea normei de reciprocitate (Derlega *et al,* 1973). Aceasta a fost teoretizată de Gouldner (1960), care considera că, în relaţiile sociale, oamenii au tendinţa de a performa comportamente similare. De exemplu, când cineva este ajutat de o altă persoană, va proceda la fel la rândul său, dacă se va ivi ocazia, întorcându-i ajutorul oferit. Minimal, considera Gouldner, – aorma de reciprocitate prevede că oamenii tind să facă bine celor care le-au făcut bine's sau cel puţin evită să-i rănească. În această perspectivă, autodezvăluirea va genera mai multă autodezvăluire, iar comunicarea unor aspecte intime va conduce la un comportament similar în cadrul relaţiei. Dacă aceasta nu se întâmplă, din anumite motive, relaţia va fi percepută ca lipsită de echilibru, frustrantă, nesatisfăcătoare.

Altman (1973) propune un cadru mai larg de înţelegere a reciprocităţii, utilizând toncepte ale teoriei schimbului social. Nivelul de dezvoltare a relaţiei sociale este afectat de raportul recompensă-cost care se conturează în cadrul interacţiunii. Recompensele pot fidefinite ca evenimente relaţionale sau comportamente care stimulează satisfacţia, asigură „plăcerea şi garantează mulţumirea unei persoane în raport cu un partener. Costurile se tfeferă la elementele relaţionale sau comportamente care produc sentimente negative său. «satisfacţii. În general, cu cât recompensele sau satisfacţiile în relaţie sunt mai mari în

raport cu costurile, cu atât aceasta progresează mai repede spre nivelurile de intimitate mai mare (Altman *et al,*

1981). Se poate spune astfel că relaţiile profunde şi stabile se fundamentează pe beneficiile rezultate din aderenţa la valori comune, precum şi pe aprecierea reciprocă.

La începutul relaţiei, recompensele şi costurile au un impact mai mare decât mai târziu (Altman, 1973). Când oamenii nu se cunosc prea bine, reciprocitatea este mai importantă decât în stadiile ulterioare, deoarece întăreşte încrederea între cei doi şi asigură astfel bazele pentru ca relaţia să avanseze. Mai târziu, odată încrederea stabilită, reciprocitatea scade în importanţă, iar autodezvăluirea mai mare a partenerului poate fi compensată prin alte modalităţi, cum ar fi acordarea suportului social, manifestarea simpatiei sau a îngrijorării. Lipsa unui răspuns asemănător nu riscă să afecteze relaţia deoarece aceasta este solid ancorată în încrederea unui partener în celălalt (Derlega *et al,* 1976).

Unele relaţii sociale nu rezistă în timp sau trec periodic prin crize în care comunicarea se restrânge, cum vom vedea în secţiunea următoare. Cu privire la acest aspect, Altman şi Taylor (1973) au descris şi un fenomen de disoluţie treptată a relaţiei intime, care corespunde în planul comunicării cu retragerea sau involuţia autodezvăluirii, strat cu strat, pe care l-au denumit *depenetrare.* Procesul, consideră autorii, seamănă cu un film derulat în sens invers. În general, depenetrarea se produce când costurile în relaţie sunt mai mari decât recompensele. Treptat, dezvăluirea informaţiilor intime este tot mai rară, iar comunicarea tinde să se plaseze la niveluri superficiale (Altman *et al,* 1981). Însă rezultatele unui studiu realizat de Tolstedt şi Stokes (1984), la care au participat cupluri care trec prin dificultăţi în cadrul mariajului, şi, prin urmare, aflate într-un proces de

depenetrare, pun în discuţie patternul comunicaţional de mai sus. Autorii au analizat trei dimensiuni ale autodezvăluirii: lărgimea, adâncimea şi valenţa. Conform rezultatelor, pe măsură ce criza se instalează, lărgimea autodezvăluirii descreşte (soţii comunică mai puţin unul cu altul), iar valenţa afectivă a conţinuturilor se schimbă spre negativ. Însă, în ceea ce priveşte adâncimea, ipoteza autorilor, formulată în baza teoriei lui Altman şi Taylor, a fost infirmată. Soţii tind mai degrabă să-şi comunice informaţii cu caracter foarte personal, cum ar fi evaluări, judecăţi şi sentimente, pe care poate nu şi le-ar fi spus în absenţa crizei.

Autodezvăluirea în cadrul dialecticii relaţionale începând cu anii ’80, s-a dezvoltat o nouă perspectivă care extinde cadrul teoretic de studiere a autodezvăluirii. Aceasta se focalizează asupra contradicţiilor dialectice-diacadrul relaţiei (Altman *et al,* 1981; Baxter şi Montgomery, 1996). Procesul penetrării sociale, descris anterior, nu decurge totdeauna liniar. O relaţie nu evoluează constant în adâncime şi lărgime până la un moment dat, pentru ca mai apoi cei doi parteneri să se retragă, dacă este cazul, în aceeaşi manieră constantă, sistematică. De obicei, relaţiile sociale decurg după o dinamică complexă, care implică tensiuni ce determină reluări succesive ale mai multor apropieri urmate de retrageri. Relaţiile sunt guvernate de opoziţii, de contradicţii, de impulsuri şi dorinţe care nu de puţine ori vin în conflict unele cu altele. Pe de o parte, există tendinţa sau presiunea spre autodezvăluire, dar pe de altă parte apare şi dorinţa de intimitate, de menţinere a unei arii private în viaţa personală.

Din perspectiva lui Altman şi a colaboratorilor săi,

dialectica relaţiei sociale se caracterizează prin trei aspecte: a) ideea de opoziţie sau de polaritate; b) unitatea contrariilor; i c) raportul dinamic dintre contrarii (Altman *ei al,* 1981). Poiantatea, care este conceptul de bază al dialecticii relaţionale, stipulează coexistenţa funcţională a doua elemente contrare. Deşi acestea par să se excludă reciproc, ele de fapt coexistă într-un raport funcţional care este vital în menţinerea relaţiei sociale, atât în plan intern, cât şi extern, adică în raporturile cu alte persoane exterioare relaţiei respective. Unitatea contrariilor, cea de a doua teză, presupune complementaritatea celor doi poli, integrarea şi conlucrarea acestora într-un sistem aflat în echilibru. Ultima ipoteză se referă la faptul că polarităţile sau contradicţiile dezvoltate în cadrul unui parteneriat relaţional asigură funcţionarea raporturilor sociale şi fac ca relaţia să fie, în acelaşi timp, stabilă şi dinamică. Din perspectivă dialectică, interacţiunea socială implică o dinamică a apropierii şi depărtării ciclice, iar relaţia poate fi văzută ca o succesiune de situaţii în care oamenii vor să fie împreună şi să comunice unul cu altul, precum şi de situaţii în care vor să fie singuri, fără ca aceasta să însemne izolare socială (Altman *ei al,* 1981).

Baxter şi Montgomery (1996) au dezvoltat ideile anterioare aşezând contradicţia dialectică la baza funcţionării relaţiilor sociale. Autorii au descris trei categorii de contradicţii: separare – integrare, stabilitate – schimbare şi exprimare – nonexprimare. Acestea se manifestă la două niveluri, unul privitor la partenerii relaţionali, iar celălalt la raporturile acestora, priviţi ca un cuplu, cu persoanele din exterior. Toate clasele de contradicţii enunţate mai sus sunt importante pentru comunicarea în cadrul relaţiei sociale,

însă din perspectiva autodezvăluirii raportul exprimare – nonexprimare prezintă cel mai mare interes. Aşadar, autorii consideră că, la nivelul dialecticii relaţionale interne (între parteneri), această polaritate se poate manifesta ca o contradicţie între tendinţa la deschidere Spre comunicarea cu partenerul şi tendinţa la închidere, iar în exterior (în raport cu comunitatea) ca o contradicţie între dezvăluirea anumitor aspecte din cadrul relaţiei şi tăinuirea acestora (Baxter şi Montgomery, 1996).

— Potrivit perspectivei dialectice, un partener poate simţi în interiorul relaţiei nevoia de a se deschide către celălalt, de a comunica impresii sau de a dezvălui experienţe intime – pentru că este conştient că aceasta este o cale prin care relaţia se poate adânci. Pe de altă parte, poate trece şi prin perioade de închidere a comunicării, din varii motive, ca de exemplu neîncrederea în partenerul relaţional, lipsa de reciprocitate în autodezvăluire sau un raport cost-beneficiu neconvenabil. În raport cu persoanele situate în exterior, membrii unei astfel de diade vor trebui, pe de o parte, să dezvăluie informaţii uneori sensibile (intime) despre relaţia lor pentru a se integra în grupuri de prieteni, în familii sau în mici comunităţi, urmând norma reciprocităţii, iar pe de altă parte, să ascundă de aceştia anumite aspecte care i-ar pune într-o lumină nefavorabilă. Însă lista contradicţiilor dialectice nu este epuizată cu exemplele de mai sus. În cadrul unei relaţii sociale am mai putea observa şi alte polarităţi, care creează tensiuni generatoare de dinamism, cum ar fi: autonomie – conectare (nevoia de a fi cu altul), închidere (autoprotecţie) – deschidere, predictabilitate – noutate, judecată – acceptare, egalitate – subordonare, favoritism – imparţialitate, tristeţe – bucurie etc.

Mai multe studii susţin teoria dialecticii relaţionale. Vanlear (1991) a cerut unor studenţi, grupaţi în diade de acelaşi sex, să poarte conversaţii o dată pe săptămână, timp de 30 de minute, pe o perioadă de patru săptămâni. Analiza discuţiilor arată că acestea au fost în general tot mai deschise în timp, indicând o tendinţă liniară de ansamblu care verifică încă o dată teoria lui Altman şi Taylor. Însă această evoluţie este marcată de tipare ciclice recurente de închidere (reţinere) şi deschidere (dezvăluire). Cele două tendinţe alternau atât în interiorul unei conversaţii, cât şi între acestea. De asemenea, Hoppe-Nagao şi Ting-Toomey (2002) au realizat o cercetare prin care au explorat o serie de contradicţii dialectice în căsătorie şi au descris strategiile de comunicare utilizate de participanţi pentru a gestiona tensiunile generate de acestea. Prin intermediul unor interviuri semistructurate cu soţi şi soţii s-au investigat două seturi de contradicţii: autonomie-conectare şi deschidere-închidere. Tensiunea dialectică autonomie-conectare se referă la gradul de interdependenţă în relaţie, în mod specific la contradicţia dintre nevoia de independenţă şi cea de dependenţă. Dialectica deschidere-închidere, vitală pentru menţinerea şi dezvoltarea unei relaţii de cuplu, se referă la contradicţia dintre dorinţa de a se dezvălui sau a fi deschis în comunicarea cu partenerul relaţional şi dorinţa de a fi discret. Rezultatele evidenţiază strategiile la care recurg cuplurile pentru a gestiona cele două categorii de contradicţii. De exemplu, contradicţia deschidere-închidere este tratată prin câteva strategii, cum ar fi selectarea subiectelor de conversaţie (unele subiecte sunt sigure în discuţie, în timp ce altele, care au generat conflicte în trecut, nu), alternanţa temporală (alegerea

momentului pentru a se aborda anumite probleme şi alocarea unui timp mai îndelungat discutării unor subiecte sensibile), retragerea (când se consideră că s-a vorbit prea mult şi unul dintre parteneri se închide în tăcere) etc.

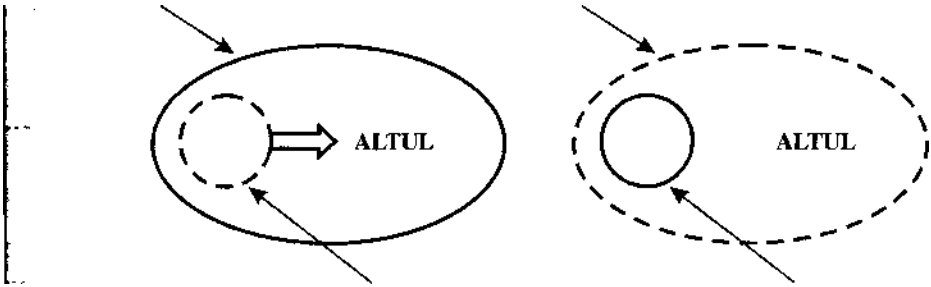
Managementul intimităţii

O altă direcţie de reflecţie şi cercetare s-a concentrat asupra înţelegerii modalităţilor de păstrare a intimităţii şi de management al informaţiei private. Încă de la primele sale formulări teoretice, Altman (1981) a arătat că autodezvăluirea este limitată de nevoia de intimitate personală, iar exagerarea în împărtăşirea informaţiei despre sine poate genera i conflicte interpersonale, retrageri, transgresări ale limitelor confidenţialităţii etc. În gene1 ral, păstrarea intimităţii nu înseamnă evitarea interacţiunilor cu altă persoană, ci un proces de control al limitelor autodezvăluirii, prin care cineva comunică uneori informa1 ţia intimă către partenerul relaţional, iar alteori evită o astfel de deschidere (Altmail. 1977). Prin urmare, oamenii elaborează în cadrul interacţiunilor pe care le au cu alţii un soi de frontiere care protejează informaţia despre sine şi reglează tipul şi cantitatea datelor împărtăşite. Atâta timp cât acestea sunt sub control voluntar, intimitatea personală se menţine (Derlega şi Chaikin, 1977). Gestionarea optimă a informaţiei private are impact pozitiv asupra derulării în viitor a relaţiei, facilitează stabilirea planurilor şi strategiilor, de interacţiune socială, dezvoltă şi menţine identitatea de sine (Altman, 1977).

Cum gestionează oamenii datele cu caracter privat, cele mai multe privitoare la propria persoană? în varianta sa clasică, aşa cum am văzut, autodezvăluirea se referă la divulgarea unor date despre sine foarte variate, de la cele cu

caracter public până la cele foarte intime. Asupra acestora din urmă, Sandra Petronio a propus o teorie a managementului {informaţiei private folosind drept concept central *dezvăluirea intimă (privată)* în loc de *autodezvăluire* (Petronio, 2002). Apoi, autoarea a extins genul de informaţie cu caracter intim de la datele despre sine la cele privitoare la alţii, cum ar fi alte cupluri, familiile de origine sau diverse grupuri de apartenenţă. De asemenea, pentru dezvăluirea intimă \ s-au admis şi situaţiile în care oamenii pot divulga informaţii confidenţiale şi pentru a \ obţine un folos concret, pentru a câştiga control asupra altuia sau din alte motive, nu numai pentru a adânci relaţia interpersonală.

La baza construcţiei sale teoretice, Petronio plasează câteva teze, bine cunoscute i simţului comun (Petronio, 2002; Petronio şi Reierson, 2009; Petronio, 2013). În primul rând, consideră autoarea, ideea existenţei informaţiei private care poate sau nu poate fi dezvăluită este esenţială în reglarea intimităţii şi a relaţiei sociale. Oamenii cred că deţin dreptul de a poseda ca o proprietate inviolabilă această informaţie şi de a o controla după propria voinţă. Există experienţe, gânduri şi sentimente cu caracter privat pe care o persoană nu le dezvăluie decât în circumstanţe speciale, preferenţial, anumitor parteneri relaţionali. Zona „spaţiului intim", care cuprinde tot ceea ce înseamnă informaţie privată despre sine şi despre alţii, variază de-a lungul vieţii de la o arie restrânsă în copilărie spre una mai extinsă în adolescenţă, atinge apoi un maxim la vârsta adultă, iar spre bătrâneţe tinde să se contracte din nou (Petronio, 2002).



Apoi, datele cu caracter privat sunt gestionate prin intermediul unor frontiere care delimitează ceea ce este public de aceea ce este privat, precum şi de reguli privind crearea şi menţinerea confidenţialităţii. Ideea existenţei limitelor intimităţii, susţinută de Petronio, nu este însă nouă, ci a fost dezvoltată încă de la primele teoretizări asupra autodezvăluirii. Astfel, Derlega şi Chaikin (1977) disting între limita diadică, care protejează intimitatea relaţiei în raport cu exteriorul, şi cea personală, referitoare la intimitatea proprie. Există, potrivit acestor autori, o relaţie de opoziţie între cele două. În autodezvăluire (situaţia A), limita personală este deschisă către altul, iar cea diadică este închisă la exterior. Dimpotrivă, când nu există autodezvăluire (situaţia B), raportul închidere-deschidere se inversează (vezi figura 2). Existenţa unei limite diadice este o condiţie foarte importantă în autodezvăluire deoarece oferă persoanei care se destăinuie siguranţa şi garanţia că ceea ce s-a comunicat nu ajunge la un terţ nedorit. Graniţele fluctuează în timp, în funcţie de evoluţia relaţiei, conţinuturile autodezvăluirii, tipul de relaţie preconizat şi caracteristicile de personalitate (Derlega şi Chaikin, 1977).

Figura 2. *Limita personală şi cea diadică în autodezvăluire*

(adaptare după Derlega şi Chaikin, 1977, p. 105)

ira, mediul fizic, contextul social ime
EMINESCU IAȘI

Un alt concept propus de Petronio este cel de coproprietate a informaţiei private. Când în cadrul unei relaţii o persoană dezvăluie aspecte private ale vieţii proprii sau a altora, îi oferă celuilalt acces la aceste date şi îl transformă în coproprietar. Dezvăluirea implică: reguli şi obligaţii. Cei doi se vor supune unei norme culturale, vor stabili implicit sau explicit modul în care se vor gestiona aceste informaţii şi vor ajunge la un acord privind limitele confidenţialităţii. Există reguli, prin urmare, după care informaţia poate fi împărtăşită şi altora, care arată ca nişte ghiduri de conduită şi interpretare a comportamentelor de dezvăluire (Petronio, 2002; Petronio şi Reierson, 2009). Ele depind de mai mulţi factori, dintre care cei mai importanţi sunt culţi „diat, genul, percepţia riscului (consecinţele grave sau mai puţin grave ale dezvăluirii, raportul cost-beneficiu), motivaţia (reciprocitatea, dorinţa de intimitate, manipularea etc.).

În viaţa de zi cu zi, schimburile de informaţie privată nu decurg întotdeauna după regulile convenite şi astfel se ivesc „breşe" de confidenţialitate, percepute ca încălcări ale proprietăţii private (Petronio şi Reierson, 2009), Cazul cel mai frecvent este cel al unei persoane care, într-o relaţie apropiată cu o alta, îi va face unele dezvăluiri cu caracter privat, referitoare la sine. Ulterior, aceasta va comunica informaţiile respective altcuiva fără a avea consimţământul persoanei în cauză. Astfel de incidente încalcă „contractul" de confidenţialitate, compromit frontierele intimităţii şi dau naştere unor situaţii denumite de autoare „turbulenţe ale limitelor" (Petronio, 2002). Când se întâmplă aceasta, intervin diverse mecanisme relaţionale care resituează

limitele intimităţii. Limita personală, care era foarte permeabilă (situaţia A din figura 2) poate deveni mai puţin deschisă. De regulă, aparenţele se menţin o vreme, iar pentru a evita impresia de a fi închis şi distant, o persoană care închide limita personală poate înlocui adâncimea dezvăluirii cu lărgimea acesteia (Derlega şi Chaikin, 1977).

Cele mai multe studii din perspectiva acestei teorii s-au realizat asupra managementului informaţiei private în familie, însă în atenţia cercetătorilor au intrat treptat şi alte arii de interes, cum ar fi comunicarea informaţiilor private pe blogurile personale (Child *et* al, 2009), dezvăluirea în relaţiile diadice de prietenie (Kennedy-Lightsey *et al,* 2012), gestionarea informaţiei private a cuplurilor interrasiale în raport cu alte persoane din reţelele de prieteni (Brummett şi Steuber, 2015) sau a cuplurilor de acelaşi sex în raport cu familiile de origine (Lannutti, 2013). Nichols (2012) a realizat o cercetare asupra deciziei de a dezvălui sau ascunde faţă de partener experienţele sexuale anterioare relaţiei prezente. Rezultatele arată că, din mai mulţi factori luaţi în calcul ca având impact în această decizie (discreţia privitoare la sine, dificultăţile de comunicare, superficialitatea relaţiei, teama de respingere şi stima de sine), primul dintre aceştia, discreţia (şi dorinţa de a controla informaţia privată) este singurul factor cu efect semnificativ în acest sens.

*

Autodezvăluirea este o componentă importantă a competenţei relaţionale, alături de asertivitate şi lipsa anxietăţii sociale, printre altele (Carpenter, 1987). Ea merită să fie cultivată deoarece s-a constatat că cei care doresc să fie agreaţi şi apreciaţi ca buni parteneri relaţionali sunt

persoane care se autodezvăluie într-o măsură mai mare (Collins şi Miller, 1994). Însă prezintă însemnătate deosebită modul concret în care se realizează aceasta.

Aplicarea teoriilor autodezvăluirii la viaţa de zi cu zi presupune adoptarea unei conduite echilibrate. Aşa cum am văzut, în absenţa autodezvăluirii, relaţiile sociale apropiate, cum ar fi prietenia, relaţia romantică sau căsătoria nu sunt posibile. Relaţia începe prin a spune ceva despre noi, aşteptând reciprocitate de la celălalt. Pe măsură ce aceasta avansează şi se stabilizează, dobândim tot mai multă încredere în partenerul relaţional. Corespunzător, ne dezvăluim mai mult şi mai intim. Pe de altă parte, în relaţiile mai puţin apropiate sau în fazele de debut ale celor intime, autodezvăluirea ridicată poate avea» impact negativ. A găsi conţinuturi adecvate autodezvăluirii, a sesiza momentele în care se pot face dezvăluiri intime, a identifica modalităţile optime, a respecta limitele intimităţii şi a recunoaşte nevoia de retragere periodică reprezintă provocări la care fiecare este chemat să găsească răspunsuri adecvate dacă doreşte să se simtă împlinit în relaţiile cu alte persoane.

Referinţe bibliografice

Altman, I. (1973), „Reciprocity of interpersonal exchange", *Journal for the Theory of Social Behavior,* 3, 249 – 261.

Altman, I. (1977), „Privacy regulation: Culturally universal or culturally specific?", *Journal of Social Issues,* 33 (3), 66 – 84.

Altman, L, Tyalor, D. (1973), *Social Penetration: The Development of Interpersonal Relationships,* Holt, Rinehart and Winston, New York.

Altman, I., Vinsel, A., Brown, B. (1981), „Dialectic

conceptions in social psychology; An application to social penetration and privacy regulation", *Advances în Experimental Social Psychology*, 14, 107 – 160.

Baxter, L.A., Montgomery, B.M. (1996), *Relating: Dialogues and Dialectics,* Guilford, New York.

Boncu, Ş. (1999), *Psihologie şi societate.* Editura Erota, Iaşi.

Brummett, E.A., Steuber, K.R. (2015), „To reveal or conceal? privacy management processes among interracial romantic partners", *Western Journal of Communication,* 79 (1), 22 – 44.

Carpenter, B.N. (1987), „The relationship between psychopathology and self-disclosure, an interference/Competence Model", în V.J. Derlaga, J.H. Berg (eds.), *Self-Disclosure. Theory, Research, and Therapy* (pp. 203 – 227), Plenum Press, New York.

Chelune, G.J. (1975), „Self-disclosure: An elaboration of its basic dimensions", *Psychological Reports*, 36, 79 – 85.

Child, J.T., Pearson, J.C., Petronio, S. (2009), „Blogging, communication, and privacy management: Development of the blogging privacy management measure", *Journal of the American Society for Information Science and Technology,* 60 (10), 2079 – 2094.

Collins, N.L., Miller, L.C. (1994), „Self-disclosure and liking: A meta-analytie review", *Psychological Bulletin,* 116 (3), 457 – 475.

Cozby, P.C. (1973), „Self-disclosure: A literature review", *Psychological Bulletin,* 79, 73 – 91.

Derlega, V.J., Chaikin, A.L. (1977), „Privacy and self-disclosure în social relationships", *Journal of Social Issues,* 33 (3), 102 – 115.

Derlega, V.J., Harris, M.S., Chaikin, A.L. (1973), „Self-disclosure reciprocity, liking, and the deviant", *Journal of Experimental Social Psychology,* 9, 277 – 284.

— Derlega, V.J., Wilson, M., Chaikin, A.L. (1976), „Friendship and disclosure reciprocity", *Journal of Personality and Social Psychology,* 34 (4), 578 – 582.

Derlega, V.J., Winstead, B.A., Greene, K. (2008), „Self-disclosure and starting a close relationship", în S. Sprecher, A. Wenzel, J. Harvey (eds.), *Handbook of Relationship Initiation* (pp. 163 – 174), Taylor & Francis Group, New York.

Dindia, K., Allen, M. (1992), „Sex differences în self-disclosure: A meta-analysis", *Psychological Bulletin,* 112, 106 – 124.

Dolgin, K.G., Meyer, L., Schwartz, J. (1991), „Efects of gender, target's gender, topic, and self-esteem on disclosure to best and middling friends", *Sex Roles,* 25 (5 – 6), 311 – 329.

Gavreliuc, A. (2006), *De la relaţiile interpersonal la comunicarea socială,* Polirom, Iaşi.

Gilbert, S.J., Horenstein, D. (1975), „The communication of seif-disclosure: Level versus valence", *Human Communication Research,* 1 (4), 316 – 322.

Gouldner, A.W. (1960), „The norm of reciprocity: a preliminary statement", *American Sociological Review,* 25 (2), 161 – 178.

Greene, K., Derlega, V.J., Mathews, A. (2000), „Self-disclosure în personal relationships", în A. Vangelişti, D. Periman (eds.), *Cambridge Handbook of Personal Relationships* (pp. 409 – 427), Cambridge University Press, Cambridge.

Griffin, E. (2011), *A First Look at Communication Theory,* McGraw-Hill, New York.

Hill, C.T., Stull, D.E. (1987), „Genderand self-disclosure: Strategies for exploring the issues", în V.J. Derlaga, J.H. Berg (eds.), *Self-Disclosure. Theory, Research, and Therapy* (pp. 81 – 100).

Plenum Press, New York.

Hoppe-Nagao, A., Ting-Toomey, S. (2002), „Relaţional dialectics and management strategies în marital couples", *Southern Communication Journal,* 67, 142 – 159.

Jones, E.E., Gordon, E.M, (1972), „Timing of self-disclosure and its efects on personal attraction", *Journal of Personality and Social Psychology,* 24 (3), 358 – 365.

Jourard, S.M. (1959), „Self-disclosure and other-cathexis", *The Journal of Abnormal and Social*

Psychology, 59 (3), 428 – 431.

Jourard, S.M., Lasakow, P. (1958), „Some factors în self-disclosure", *Journal of Abnormal and Social Psychology,* 56 (1), 91 – 98.

Kennedy-Lightsey, C.D., Martin, M.M., Thompson, M., Himes, K.L., Clingerman, B.Z. (2012), „Communication privacy management theory i Exploring coordination and ownership between friends", *Communication Quarterly,* 60 (5), 665 – 680.

Lannutti, P.J. (2013), „Same-sex marriage and privacy management: Examining couples communication with family members", *Journal of Family Communication,* 13 (1), 60 – 75.

Morton, T.L. (1978), „Intimacy and reciprocity of exchange: A comparison of spouses and strangers", *Journal of Personality and Social Psychology*, 36 (1), 72 – 81.

Nichols, W.L. (2012), „Deception versus privacy management în discussions of sexual history", *Atlantic Journal of Communication,* 20 (2), 101 – 115.

Petronio, S. (2002), *Boundaries of Privacy: Dialectics of Disclosure*, State University of New York Press, New York.

Petronio, S. (2013), „Brief status report on communication privacy management theory", *Journal of Family Communication,* 13 (1), 6 – 14.

Petronio, S., Reierson, J. (2009), „Regulating the privacy of confidentiality. Grasping the complexities through communication privacy management theory", în T.A. Afifi, W.A. Afifi (eds.), *Uncertainty, Information Management, and Disclosure Decisions: Theories and Applications* (pp. 365 – 383), Routledge, New York.

Taylor, D.A. (1968), „The development of interpersonal relationships: Social penetration processes", *The Journal of Social Psychology,* 75 (1), 79 – 90.

Taylor, D.A., Altman, I. (1975), „Self-disclosure as a function of reward-cost outcomes", *Sociometry,* 38 (1), 18 – 31.

Tolstedt, B.E., Stokes, J.P. (1984), „Self-disclosure, intimacy, and the depenetration process", *Journal of Personality and Social Psychology,* 46 (1), 84 – 90.

Vanlear, C.A. (1991), „Testing a cyclical model of communicative openness în relationship development: Two longitudinal studies", *Communication Monographs,* 58, 337 – 361.

West, R., Turner, L.H. (2010), *Introducing Communication Theory. Analysis and Application,* McGraw-Hill, New York.

Wortman, C.B., Adesman, P., Herman, E., Greenberg, R.

(1976), „Self-disclosure: An attribuţional perspective", *Journal of Personality and Social Psychology,* 33 (2), 184 – 191.

Intimitatea

Ovidiu Gavrilovici

Intimitatea este un concept multidimensional care înseamnă lucruri foarte diferite pentru diferite persoane. În latină, *intimus* semnifică „cel mai profund, aspectul fundamental, esenţial, cel mai privat sau personal" (Gaia, 2010, p. 153). Precum în cazul altor constructe psihologice complexe, nu există o singură definiţie a intimităţii – nici în studiile teoretice, nici în studiile empirice, nici în practica clinică (Prager, 1997, p. 13). În cele ce urmează vom parcurge perspective individualiste, sistemice şi narative cu privire la concepţia despre intimitate din arii epistemice psihologice, în principal, dar şi conexe.

Conceptualizarea intimităţii – un demers istoric

Reis şi Shaver (1988) detaliază varietatea contextelor care pot fi puse în relaţie cu ideea de intimitate: „Procese comunicaţionale, comportamente, aranjamente spaţiale între oameni, trăsături de personalitate, activităţi sexuale, relaţii pe termen lung" (p. 367). De asemenea, ei creionează multiplicitatea ariilor în care studiul intimităţii poate fi prolific, menţionând domeniile clinice, comunicaţionale, ale dezvoltării sau sociale. Intimitatea, în accepţiile sale multifaţetare, are rezonanţe transversale între arii disciplinare variate. De aici şi dificultatea organizării conceptuale a aplicaţiilor şi interpretărilor sale. Reis şi Shaver indică sursele acestei complexităţi: „Noi presupunem că teoreticienii şi cercetătorii care utilizează conceptul de intimitate prezintă faţete separate ale unui singur proces

complex şi, datorită diferitelor tradiţii teoretice, metode, grupuri de vârstă… procesul central a rămas cumva ascuns" (p. 369).

La începuturile studierii intimităţii este menţionat Harry Stack Sullivan, care, în anii '50, prezenta două aspecte centrale. Nevoia de intimitate ar apărea între copilărie şi adolescenţă în interacţiunile dintre parteneri de acelaşi gen. Ea s-ar revela treptat, persoana căutând şi oferind validare în interacţiunea cu celălalt. În al doilea rând, apariţia fenomenelor pubertăţii ar produce, după Sullivan, nevoia unei legături cu persoane de gen opus, datorită noilor nevoi fizice pasionale (Reis şi Shaver, 1988).

În istoria psihologiei, Erik Erikson este menţionat ca un contribuitor relevant în ce priveşte studiul şi înţelegerea intimităţii. „El înţelegea intimitatea drept contrariu al separării şi fuzionării identităţilor, susţinând că aceasta ar deveni o problemă majoră a dezvoltării la vârstele adulte, după stabilirea unei identităţi sigure şi înainte de atingerea generativităţii" (Reis şi Shaver, 1988, p. 370). Autorii descriu şi contribuţia lui Care

Rogers, care descrie – ca efect al atitudinii necondiţionate pozitive în terapie – creşterea intimităţii alături de scăderea defenselor şi sporirea stimei de sine.

Preocuparea pentru descrierea intimităţii a crescut în decursul anilor '80. Diferiţi autori au propus descrieri multifaţetare ale intimităţii (Stemberg – 3 componente, L'Abate – 7, Waring – 8) (Fife, 2010).

Unul dintre cei mai influenţi teoreticieni care susţin perspectiva multidimensională a intimităţii a fost Robert J. Stemberg, de la Yale University, care a dezvoltat modelul triangular al dragostei. El propune interpretarea intimităţii

prin prisma puterii relative a celor trei componente – intimitatea, pasiunea şi angajamentul – din „triunghiul dragostei". Intimitatea ar indica sentimentele de apropiere sau legătura *(bonding)* care se dezvoltă în relaţiile de dragoste, fiind caracterizată de împărtăşire, empatie şi atitudinea pozitivă faţă de cel drag: „Intimitatea se referă la sentimentele de apropiere, conectare şi legătură din relaţiile de dragoste" (Stemberg, 1997, p. 315).

Prager (1997) este un alt contribuitor marcant la literatura de specialitate cu privire la intimitate, prin cartea sa *Psihologia intimităţii,* apărută la Guilford. Încă de la prima pagină, Prager subliniază ceea ce era deja evident în studiile anilor '80—90, anume că implicarea emoţională promovează satisfacţia persoanelor (sau protejează împotriva traumelor, stresului etc.). Totodată, absenţa intimităţii conduce la creşterea riscurilor pentru o gamă variată de suferinţe (mortalitate crescută, accidente, funcţionare imunologică deprimată, vulnerabilitate la sentimente de singurătate, creşterea simptomelor de tulburări psihologice) după cum prezenţa relaţiilor care nu permit confidenţe nu oferă aceleaşi beneficii protective precum relaţiile de intimitate (p. 2). Gaia (2010) descrie intimitatea emoţională (sau psihologică) drept „lipiciul" tuturor relaţiilor care sunt descrise ca fiind „apropiate" sau personale (p. 153).

Studiile realizate pe tema relaţiei dintre apropiere şi intimitate indică faptul că unele relaţii pot fi apropiate, dar nu sunt neapărat de intimitate. Apropierea şi intimitatea au fost percepute ca două trăsături independente ale prieteniei. Apropierea este, de obicei, o componentă semnificativă a relaţiei de intimitate; cu toate acestea, o relaţie de apropiere

poate exista fără să se ajungă la intimitate (Gaia, 2002, p. 158).

Constructul intimităţii, adus în peisaj psihologic, este însă descris ca fiind prea larg pentru a putea unifica observaţiile şi studiile pe tema relaţiilor. Prager (1997) descrie legăturile posibile dintre interacţiunile şi relaţiile intime: interacţiunile frecvente între parteneri (intimitate relaţională) pot avea o influenţă benefică asupra calităţii relaţiei respective. De asemenea, sugerează relaţii între intimitatea relaţională, funcţionarea relaţiei intime şi componente ale relaţiei de intimitate – afecţiunea, încrederea şi coeziunea" (p. 6). În jocul dintre compatibilitatea partenerilor – legat de tăria nevoilor prezente – şi abilităţile de negociere – legate de maniera în care pot să îşi onoreze reciproc nevoile de intimitate – se găseşte, după Prager, posibilitatea de a împlini nevoia de contact intim a relaţiilor dintre persoane. Se observă că perspectiva lui Prager este una dialogică, procesuală, dinamică, intimitatea fiind definită în termenii calităţii unui proces interacţional interpersonal.

Prager descrie patru funcţii ale unei definiţii operaţionale pentru intimitate: „Ar trebui să integreze perspective diferite; ar trebui să poată defini relaţia dintre diferitele locuri ale intimităţii şi ar trebui să distingă între concepte corelate – dragoste, apropiere, autodezvăluire, sprijin, legare *(bonding),* ataşament şi sexualitate; ar trebui să admită că nu este posibilă o definiţie ultimă; ar trebui să poată fi pusă în relaţie cu definiţiile populare" (p. 13). În reflecţia sa pe marginea complexităţii intimităţii şi a dificultăţii de a o cuprinde într-o definiţie, Prager invocă „conceptul natural" ca fiind aplicativ pentru intimitate?

fiind unul care are graniţele neclare *(fuzzy)* între membrii şi nonmembrii categoriei cu pricina (p. 14), Conceptele naturale nu ar fi analoage celor clasice sau logice, dat fiind faptul că apartenenţa la categorie este mai degrabă probabilistă în *natura* sa, decât altfel. De aici, dificultatea de a distinge, măsura şi defini intimitatea prin mijloacele ştiinţifice adoptate de psihologie.

Plecând de la această realitate, Prager propune un *model multistratificat al intimităţii.* El consideră intimitatea un concept supraordonat (p. 17) în demersul de descriere a unui proces care începe cu interacţiuni şi se constituie în relaţii. Astfel, interacţiunile „sunt dialoguri între persoane şi nu necesită prezenţa relaţiilor pentru ocurenţă"; „relaţiile, în schimb, implică o serie de interacţiuni între două persoane care se cunosc". Astfel, interacţiunile sunt determinate spaţio-temporal, distincte, specifice, în vreme ce relaţiile sunt mai largi, mai abstracte în cadre de timp şi spaţiu mai generale (Hinde, 1981, *apud* Prager, 1997, p. 19).

Fife şi Weeks (2010) descriu dimensiunea intraşi interpersonală a intimităţii. Conform autorilor, intimitatea interpersonală poate să întâmpine bariere ridicate de neglijare, înşelarea încrederii, patternuri comunicaţionale neadaptative sau definiri înguste ori diferite ale intimităţii de către cei implicaţi. De asemenea, intimitatea intrapersonală poate să fie afectată de teama de intimitate, de dependenţă, de emoţii, de furie, de pierderea controlului sau de a fi controlat, de teama de expunere, de vulnerabilitate emoţională sau de teama de abandon ori respingere. Alte bariere potenţiale propuse de Fife şi Weeks în calea atingerii intimităţii în relaţiile maritale sunt cogniţiile neadaptative şi aşteptările nerealiste.

Altă perspectivă care iluminează, din perspectivă sistemică transgenerațională, posibilitatea implicării în relații de intimitate este susținută de Schnarch (1997), care susține că sunt necesare diferențierea sinelui, o profundă cunoaștere și luare în considerare a sinelui, nu doar prin (mai multă) comunicare și nici prin abandonul de sine (Smith Barusch, 2008, p. 121).

Intimitatea a făcut parte din studii recente cu privire la aplicarea modelului standar – ddor ideale (Preotu și Turliuc, 2013). Astfel, conform modelului standardelor ideale – inspirat din teorii sociocognitive relativ la rolul idealurilor în relația cu sine –, printre dimensiunile evaluative care fundamentează idealurile despre partener și relație se află și intimitatea, alături de căldură și angajament, definind prima dimensiune, sănătatea, pasiunea și atractivitatea, a doua dimensiune, și, o a treia, statusul și resursele.

Collins și Sroufe (1999) susțin că perspectiva asupra dezvoltării capacității pentru intimitate este epigenetică, anume că aceasta evoluează treptat prin etape succesive. Condiționarea relațiilor de intimitate la vârsta adultă s-ar explica prin experiențele de îngrijire de care au avut parte subiecții din partea părinților sau îngrijitorilor lor. În al doilea rând, bazate pe asemenea experiențe timpurii, relațiile ulterioare ar permite o așa-numită „reciprocitate a învățării" prin care partenerii ceva mai maturi ajung să-și adapteze comportamentul relațional la nevoile și acțiunile copilului sau adolescentului. În fine, în jocul dintre îngrijirea care răspunde la nevoile manifeste și sprijinul autonomiei în cadrul relațiilor modelatoare ale apropierii și intimității, se pun bazele dezvoltării unei aprecieri de sine și ale unei mai bune eficacități relaționale pentru cel în dezvoltare.

Există şi studii transculturale asupra intimităţii care atestă sensibilitatea constructului la contexte culturale şi de limbaj specifice care merită luate în considerare. De exemplu, în comparaţie cu americanii, japonezii conceptualizează intimitatea prin alte constructe care definesc trăirile emoţionale (Seki, Matsumoto şi Imahori, 2002). Astfel, japonezii preferă să descrie intimitatea prin cuvinte precum „apreciere", „înţelegere", „uşurinţă", şi; „legătură", mai des decât subiecţii nord-americani, care preferă să vadă relaţiile de intimitate

Îi

descrise mai degrabă de concepte comportamentale precum contactul fizic. Surpriza autorilor cu privire la preferinţa japonezilor, într-un număr de cazuri, pentru expresivitatea directă în situaţiile de intimitate vine din faptul că o astfel de preferinţă poate să fie văzuţi ca o contrazicere a imaginii stereotipice a culturii japoneze tradiţionale. Totuşi ea se poate explica, susţin Seki, Matsumoto şi Imahori (2002), prin schimbarea accelerată a caracteristicilor culturii adolescenţilor japonezi în ultimele două-trei decenii.

Intimitatea din perspectiva apartenenţei sexuale

Femeile şi bărbaţii par să difere în definirea intimităţii. Femeile tind să descrie intimitatea în termeni de dragoste, afecţiune şi exprimarea unor emoţii pozitive, calde, în vreme ce bărbaţii cred că înseamnă comportament sexual şi apropiere fizică (Ridley, 1993, Hook *et al,* 2003, p. 464).

Bărbaţii şi femeile trăiesc experienţa dragostei în maniere mai degrabă asemănătoare, după cum indică studiile (Smith Barusch, 2008). Armanda Smith Barusch descrie procesul de socializare pe genuri indicând faptul că,

în mod tradiţional, femeii îi era „destinat” mai degrabă să se ocupe de funcţiile relaţionale, fiind mai adesea asociată preferinţelor pentru dragostea romantică, de exemplu. Prin schimbarea raporturilor din societate, prin care bărbaţilor nu le mai este oferit exclusiv rolul de a îndeplini funcţiile externe într-o relaţie de cuplu heterosexuală este de aşteptat, spune autoarea, micşorarea diferenţelor de gen în expresia relaţiilor romantice, intime, în timp (p. 35).

Un studiu exhaustiv asupra rolului genului în ce priveşte relaţiile de intimitate a fost realizat de Gaia (2002). Aspectul multifaţetar al intimităţii este descris utilizând metafora elefantului, care poate fi descris, pe părţi, ca fiind mai multe animale foarte diferite, luate separat. Gaia susţine că dificultatea de a înţelege intimitatea vine din aceea că semnificaţia sa complexă poate fi cuprinsă doar după înţelegerea tuturor dimensiunilor sate – „uneori aparent contradictorii. Conform lui Ridley-Duff (2010), intimitatea este conceptual diferită de comportamentul sexual deoarece o relaţie poate fi trăită cu mai mare intimitate, deşi are o turnură mai puţin sexuală (p. 251). La fel, Gaia susţine că intimitatea sexuală joacă un rol sectorial, însă nu plenar, mai importantă fiind ponderea intimităţii emoţionale în satisfacţia relaţională, şi nu ponderea intimităţii sexuale.

Axată în special pe descrierea aspectelor relaţionale la vârste înaintate, Armanda Smith Barusch susţine că unii bărbaţi vârstnici raportează creşterea nivelului profunzimii emoţionale şi al intimităţii pe măsura trecerii timpului. Se pare că diferenţele de gen în ce priveşte trăirea intimităţii se diluează pe măsura avansării în vârstă, cel puţinlm studiile efectuate mai ales în culturile vestice. Exoneraţi de rolurile de gen explicite în perioada activă profesională şi socială,

adesea „eliberaţi" de prescripţiile şi practicile parentale, la vârste înaintate membrii cuplului pot să trăiască altfel, bărbaţii, o intimitate crescută, iar femeile, să se bucure de plăcerea sexuală cum nu au avut poate ocazia până atunci (p. 36). În acelaşi sens, „interacţiunile şi experienţele relaţionale timpurii din viaţa cuiva pot modifica aşteptările şi adaptările comportamentale la interacţiunile şi relaţiile intime de mai târziu" (Prager, 1997, p. 5).

Prieteniile între femei sunt portretizate în mod frecvent ca fiind mai intime decât prieteniile dintre bărbaţi. În realitate, şi femeile şi bărbaţii sunt de acord cu parcursul către intimitate, dar doar femeile îl urmează, îl aplică în relaţii. Se poate spune că femeile şi bărbaţii, în prieteniile de acelaşi gen, au căi „diferite, dar egale" către intimitate.

Bărbaţilor le sunt specifice două căi în direcţia creşterii intimităţii. Un aspect controversat din literatura despre prietenii se referă la prieteniile între femei, dacă ele sunt mai intime decât prieteniile dintre bărbaţi (Fehr, 1996).

Atât femeile, cât şi bărbaţii dau cele mai înalte valori interacţiunilor care implică autodezvăluirea, sprijinul emoţional etc., însă femeile tind să valorizeze aceste comportamente mai mult decât bărbaţii. În plus, femeile şi bărbaţii au acordat cea mai mică valoare interacţiunilor care implică activităţi (de exemplu, cele în care există distracţie) şi variatelor interacţiuni care implică sprijinul practic. Astfel, femeile şi bărbaţii cad de acord cu privire la tipul de relaţii care au şansa cea mai mare de a produce un sentiment de intimitate în prieteniile de acelaşi gen şi cad de acord, în acelaşi timp, că aceste tipuri relaţionale sunt mai caracteristice femeilor. Hyde (1999) sintetizează rezultatele prin sintagma „bărbaţii sunt de pe Pământ, femeile sunt de

pe Pământ" într-o prezentare realizată la American Psychological Association.

Gaia (2010) trece în revistă principalele rezultate din studiile comparative de gen cu privire la intimitate (p. 161):

Femeile tind să vorbească mai des despre subiecte intime decât o fac bărbaţii.

Interacţiunile zilnice ale bărbaţilor tind să fie în mod semnificativ mai puţin intime decât cele ale femeilor.

Femeile raportează că participă în activităţi mai intime cu prietenele decât bărbaţii.

Femeile sunt percepute (atât de către femei, cât şi de către bărbaţi) ca autodezvăluind mai mult decât bărbaţii.

În acelaşi timp, există şi rezultate neconcludente la o serie de studii cu privire la intimitate, pe genuri. Gaia (2010) sugerează precauţie în interpretarea diferenţelor de gen în relaţii, mai ales în contextul în care unele studii indică factori cu o pondere mai mare decât genul în anumite relaţii dintre variabilele studiate. În concluzie, Gaia spune că „femeile şi bărbaţii sunt de acord asupra a ceea ce este intimitatea, dar diferă în exprimarea ei, în raportările pe care le fac cu privire la aceasta" (p. 162). Dintre limitele «studiilor referitoare la relaţia dintre gen şi experienţa intimităţii se menţionează accentul pus pe autoraportare (cu neglijarea aspectelor interacţionale, diadice) şi focalizarea cu preponderenţă pe relaţiile maritale şi pe experienţele heterosexuale ale intimităţii (Gaia, 2010).

Ipoteza precumpănitoare este că femeile sunt mult mai relaţionale decât bărbaţii (Hook 1 *al,* 2003, p. 464). Ele par să iniţieze intimitatea verbală mai des decât o fac soţii lor. Femeile tind să se apropie prin intermediul discuţiilor cu cineva (Hook *ei al,* 2003, „p. 465). Femeile par să exprime

mai multă empatie în relaţiile lor decât o fac bărbaţii. După Tannen (1990), prima reacţie a bărbaţilor când sunt confruntaţi cu emoţii problematice este să rezolve problemele, în vreme ce femeile doar doresc să fie înţelese. Contactul intim (atingerile pline de afecţiune, împărtăşirea verbală) sunt predictori mai puternici ai satisfacţiei maritale pentru femei şi mai puţin pentru bărbaţi. Pentru ei, a petrece timpul împreună pare să fie o activitate şi nu o stare, cum se petrece în cazul femeilor. Bărbaţii favorizează interacţiunile care implică „a face" în locul lui „a fi". Tot Tannen (1990) susţinea că bărbaţii sunt socializaţi să gândească, să acţioneze şi să vorbească în maniere ierarhice. În relaţiile de dragoste, în cadrul căsătoriei, tensiunea generată de căutarea independenţei de către bărbat se observă în interacţiunile de tip „a face" în opoziţie cu cele de tip „a fi" (Hook *et al,* 2003, p. 495).

Bărbaţii au scoruri mai mici la instrumentele tradiţionale de măsurare a intimităţii. Femeile şi bărbaţii valorizează deopotrivă intimitatea, însă ei o exprimă în moduri diferite. Prin urmare, se recomandă consilierilor să nu considere că diferenţele de gen în exprimarea intimităţii sunt de natură biologică, ci, mai degrabă, că sunt rezultatul socializării sau răspunsuri învăţate la stimuli de mediu. Este de asemenea indicat să se pună mai mult accent pe punctele forte ale fiecărui gen în loc de a-l vedea pe unul dintre ele ca fiind cel „corect". Într-o atare perspectivă, diferenţele de gen din expresia intimităţii nu ar mai fi interpretate prin opoziţie unele faţă de celelalte, ci ar permite ambelor voci, feminină şi masculină, să fie auzite.

Într-un studiu din 2001, Scharff şi Mayseless au studiat longitudinal (la 17 şi apoi la 23 de ani) capacitatea pentru

intimitate în relaţiile romantice a 84 de adolescenţi din Israel luând în considerare contribuţiile a trei tipuri de relaţii – maritale, părinte-copil şi relaţia cu cel mai bun prieten. Rezultatele au indicat faptul că toate contextele relaţionale au influenţat direct sau indirect capacitatea pentru intimitate (măsurată prin *Intimacy Status Interview*). Relaţia maritală s-a asociat cu intimitatea prin efectul asupra relaţiei părinte-copil iar efectele relaţiilor părinte-copil asupra intimităţii au fost mediate de capacitatea socio-emoţională a adolescenţilor.

Pentru a dezvolta relaţii de intimitate, cineva ar trebui să valorizeze apropierea interpersonală şi, totodată, să tolereze şi chiar să prefere emoţiile intense specifice relaţiilor apropiate; ar trebui să poată împărtăşi în mod liber emoţiile, să fie capabil de autodezvăluire, de o preocupare pentru emoţiile şi satisfacţia celuilalt. Scharff şi Mayseless (2001) menţionează, de asemenea, importanţa capacităţii pentru autonomie, individualizare şi separare din cadrul relaţiilor. Intimitatea „matură" ar implica astfel un echilibru între apropierea emoţională şi separare (p. 380). Antrenarea competenţelor relaţionale învăţate în mediul familial în relaţia cu cel mai bun prieten are un efect asupra intimităţii romantice de mai târziu, proces descris de Furman (1999) ca fiind unul de „transfer al competenţelor relaţionale de la relaţia cu părinţii la relaţiile romantice" (Scharff şi Mayseless, 2001, p. 393).

Intimitatea şi autodezvăluirea

Alte contribuţii la înţelegerea intimităţii au avut studiile din aria comunicării care au pus accent pe procesele autodezvăluirii care pot influenţa încrederea în ceilalţi şi valorizarea lor, prerechizite ale dezvoltării relaţiilor din ce

în ce mai apropiate. Din aria studiilor de comunicaie nonverbala se poate identifica contribuţia asupra intimităţii a unor compoi. – tamente care descriu o implicare crescută în interacţiunile interpersonale, precum contactul vizual, proxemica, atingerea (Reis şi Shaver, 1988).

Autodezvăluirea descriptivă are loc, de exemplu, atunci când oamenii povestesc fapte din viaţa lor, de regulă la începutul unei relaţii. Prin contrast, autodezvăluirea evaluativă are loc atunci când ei îşi împărtăşesc cele mai mari secrete (Hook *ei al,* 2003).

Percepţia capacităţii de a răspunde – *responsivitatea* – facilitează, se pare, dezvoltarea intimităţii, susţin Debrot şi colaboratorii săi (2012). Studiul autorilor a indicat faptul că percepţia capacităţii de a răspunde a partenerului prezice nu doar propriile trăiri ale intimităţii, dar şi pe cele ale partenerului; astfel, percepţia capacităţii de a răspunde a partenerului ar fi un factor de stimulare a intimităţii pentru partenerul perceput ca atare (ar putea fi interpretat, ericksonian, şi prin posibilitatea unui fenomen de tip *self-julfilling prophecy,* „profeţie care se auto-împlineşte", sau, în perspectiva freudiană, a unui proces de proiecţie. În concluzie, asemenea studii permit angajarea în modele ale dezvoltării intiifităţii în cupluri romantice care să surprindă procesele interactive prin designuri diadice cercetare.

Laurenceau, Barrett şi Pietromonaco (1998) au studiat relaţia dintre autodezvăluire, responsivitatea partenerului şi intimitatea în cupluri. Autodezvăluirea s-a dovedit a fi un –"-fiictor mai pregnant faţă de responsivitate în raport cu intimitatea – responsivitatea acţionând mai degrabă ca un mediator în relaţia autodezvăluire-intimitate, în vreme ce autodezvăluirile emoţionale se revelează ca predictori mai

importanţi decât autodezvălulffile factuale. Prin acest tip de studii empirice, modelul proceselor interpersonale al jfitimităţii propus de Reis şi Shaver în anii ’80 capătă robusteţe; aceştia au descris atât importanţa autodezvăluirii, cât şi a responsivităţii partenerului în dezvoltarea intimităţii (Laurenceau, Barrett şi Pietromonaco, 1998). Studiul a luat în considerare atât autodezvăluirea, cât şi dezvăluirea din partea partenerului, pentru a putea surprinde aspectele iateracţionale ale autodezvăluirilor reciproce.

„Deşi autodezvăluirea şi intimitatea nu sunt sinonime, comportamentul de autodezvăluire determină aspecte variate ale intimităţii maritale”. (Waring şi Chelune, 1983, p. 188) Autodezvăluirea poate să crească nivelul de intimitate al celor din relaţie. Autodezvăluirea este prezentată ca fiind: a) expresie a unei emoţii; b) expresie a unei nevoi; c) expresie a unor gânduri, credinţe, atitudini şi fantezii; d) autoconştientizare sau autodezvăluire cognitivă (p. 188). După Waring şi Chelune, compatibilitatea şi expresivitatea sunt cele mai apropiate aspecte ale intimităţii faţă de autodezvăluire.

Persoanele care se angajează în relaţii de intimitate tind să fie mai apreciate decât cele care se autodezvăluie mai puţin. De asemenea, se tinde să se dezvăluie mai mult către aceia care sunt plăcuţi de la bun început. În plus, oamenilor le plac mai mult partenerii în urma autodezvăluirilor realizate către aceştia. Collins şi Miller (1994) descriu şi efectele de moderare ale mai multor variabile, printre care şi tipul de autodezvăluire şi genul totul care procedează la autodezvăluire (p. 457).

În fine, modelul expansiunii sinelui (*self-expansion model*) postulează că, „în relaţii apropiate, fiecare persoană

include în sinele său, într-o oarecare măsură, şi resursele, perspectivele şi identităţile celuilalt" (Aron, Mashek şi Aron, 2004, p. 27). „Aspectul resurselor din incluziunea celuilalt în sine este în mod esenţial central dintr-un punct de vedere motivaţional. Aceasta deoarece perceperea resurselor altuia drept ale sale semnifică faptul că rezultatele (recompense şi costuri) pe care le suportă celălalt sunt, într-o anumită măsură, şi ale tale. Astfel, ajutând pe altcineva, te ajuţi pe tine; interferând cu celălalt înseamnă a interfera cu sinele tău" (Aron, Mashek şi Aron, 2004, p. 28). De asemenea, „intimitatea – poate fi văzută în mod esenţial drept un proces de escaladare reciprocă a autodezvăluirilor în cadrul cărora fiecare persoană îşi simte cel mai profund sine validat, înţeles şi tratat cu grijă, *k* către celălalt. Aşa încât intimitatea creşte pe măsură ce fiecare învaţă despre şi este capabil să integreze şi perspectiva celuilalt" (Aron, Mashek şi Aron, 2004, p. 36).

Deschideri către o perspectivă narativă

Jeoria verificării sinelui sau teoria validării sinelui (mai degrabă) confirmă concepţii [naraţiuni] preexistente despre propria persoană. Trecerea către o identitate alternativă dezirabilă (o altă naraţiune despre sine) presupune „rezolvarea problemelor interpersonale".

Prin opoziţie cu o concepţie a deficitului (problematică), concepţia dezvoltării personale, a dezvoltării şi creşterii adultului pune accentul pe rezultatul dezirabil, nu pe aspectul problematic sau deficit.

Grila de lectură a intimităţii din perspectivă narativă pune accentul pe relaţia dintre naraţiunile care conduc viaţa celui sau celor în cauză. Naraţiunile sunt influenţate de experienţe personale, de relaţiile preexistente şi cele actuale

ale persoanei în cauză, precum şi de discursurile şi practicile culturale din familia, organizaţia şi comunitatea în care trăieşte. Concepţia dialogic-narativă se referă la un „sistem de semnificaţii" (diferenţiat de perspectivele sistemice, de „sistem de relaţii" sau „sistem de persoane în interacţiune", şi puternic diferenţiat de perspectivele pozitiviste deterministe, în care există raporturi cauzale între factori identificabili şi măsurabili). Ea descrie angajamentul persoanelor implicate în propria „definire" a calităţii relaţiilor, creând posibilităţi inedite de „rescriere" a naraţiunilor despre sine, despre celălalt şi despre calitatea relaţiilor. Desigur, oamenii au experienţe ce precedă demersul narativ, iar aceste experienţe vor contribui şi ele la configurarea relaţiilor lor intime.

Intimitatea, din perspectivă narativă, ajunge să fie co-construită în derularea însăşi a interacţiunilor dintre parteneri şi negociată cu impoziţiile derivate din practicile culturale. De asemenea, intimitatea are un profund caracter identitar, descriind amploarea deschiderii către celălalt a experienţelor şi, asociat, naraţiunilor despre viaţă.

Aplicând o metodologie calitativă narativă, Adler şi colaboratorii săi (2012) prezintă naraţiunile cu grad înalt de *comunalitate* ca fiind „fundamental specifice conexiunii şi intimităţii protagonistului" (p. 505). Astfel, naraţiunile cu grad înalt de *comunalitate* prezintă motivaţiile romantice şi de prietenie şi implică demonstraţii de îngrijire şi de preocupare pentru celălalt. Autorii au analizat narativ interviuri din perspectiva istoriilor de viaţă, identificând teme ale înclinaţiei spre acţiune (*agency*), împlinirii comuniunii şi coerenţei narative. Ei au studiat aceste caracteristici ale naraţiunilor la persoane din grupul de

control în contrast cu persoane diagnosticate cu tulburarea borderline de personalitate (TBP). Din această perspectivă, identitatea este prezentată ca o naraţiune personală internalizată (McAdams, 2001 f McAdams şi Pâls, 2006; *apud A*dler *et al,* 2012). Poveştile de viaţă ale persoanelor ca diagnosticul TBP „prezintă pe cineva aruncat de valurile vieţii, fără să aibă controlul direcţiei acesteia, incapabil să îşi definească visuri sau orizonturi, secvenţele povestirii nefiind legate cronologic, cu o variaţie în intensitatea experienţelor emoţionale nelegate neapărat de specificul evenimentului descris, făcând dificilă interpretarea importanţei unui eveniment sau altul de viaţă pentru auditoriu şi fără să descrie semnificaţia personală a episoadelor de viaţă, împiedicând astfel posibilitatea construirii unui sens global al sinelui" (p. 509).

În aria relaţiilor medic-pacient şi a profesionalizării în medicină, profesorul universitar Rita Charon de la Universitatea Columbia din New York a descris în termeni de medicină narativă *(narrative medicine)* faptul că relaţiile medic-pacient sunt caracterizate de intimitate şi se identifică la nivelul conversaţiilor. Charon descrie dezvoltarea intimităţii în relaţia medic-pacient prin posibilitatea ascultării poveştii spuse iniţial de către pacientul consultat şi mai apoi prin încrederea acordată pacienţilor, prin „seriozitatea şi profesionalismul cu care ascultăm ceea ce ne este împărtăşit" (2006, p. 53). Rita Charon indică locul geometric al manifestării intimităţii ca fiind intertextualitatea, şi nu spaţiul fizic al interacţiunii şi propune diferenţierea relaţiilor terapeutice de orice alt tip de relaţii cu care ar putea fi confundate, dacă s-ar descrie utilizând doar criteriul apropierii sau intimităţii: „Nu sunt

relaţii de iubire obişnuite, nu sunt relaţii trupeşti, ci sunt relaţii de dependenţă familială, nici nu sunt relaţii de servicii de pe piaţa de servicii" (p. 53).

Transformând această perspectivă dinspre medicina „literară" (cea descrisă în texte despre relaţiile terapeutice medicale şi actorii implicaţi) către medicina narativă, Rita Charon (2006) sugerează necesitatea unei adevărate competenţe profesionale narative la medici – o competenţă caracterizată de relaţionarea cu o anumită căldură şi intimitate care să devină manifestă din prima clipă a contactului cu pacientul. Aşadar, pledoaria lui Charon în formarea profesională a medicului se îndreaptă spre o capacitate de a iniţia relaţii de apropiere care conduc din start către trăiri reciproce de intimitate. Charon este împotriva „dezvoltării graduale" sau a recuperării calităţii relaţiilor terapeutice, deşi are convingerea că se poate totuşi recurge la acestea în anumite situaţii. Autenticitatea intrării în relaţie presupune aşadar preexistenţa acestei apetenţe pentru relaţii terapeutice de calitate, preexistenţă de care se poate face responsabilă pregătirea iniţială şi continuă a profesionistului implicat.

Helm (2009) revizitează teritoriul dragostei şi intimităţii din direcţia filosofiei. El prezintă o descriere a intimităţii din perspectiva „nonegocentrică", respingând abordarea individualistă despre persoană care a dominat aria psihologiei de la începuturi. Tocmai de aceea propune sintagma „identificarea intimităţii" şi nu utilizează termenul multivalent de „intimitate". Am putea spune că perspectiva narativ-dialogică la care se poate ralia abordarea lui Helm, pe alocuri, ar avea efect în identificarea rezonanţelor identitare ale persoanelor angajate în interacţiuni (relaţii,

prin urmare, conversaţii) de intimitate. Perspectiva sa intră în rezonanţă cu orientările diadice, dialogice, prin faptul că „nu trebuie să alegem între intimitate şi autonomie: putem să ne referim la ambele în măsura în care respingem concepţia egocentrică asupra intimităţii care generează, de fapt, acest conflict aparent" (p. 158). Fundamental pentru Helm este fenomenul identificării intime esenţiale resimţirii emoţiei de dragoste. În procesul intimităţii ar transpărea „împărtăşirea identităţii", în sensul vizitării sau revizitării a ceea ce este important şi valorizat de fiecare (din relaţie) cu privire la viaţa sa, descoperind care anume din valorile celuilalt sunt constitutive pentru propria persoană. Într-un fel, spune Helm, „îţi faci identitatea depenitentă de valorile celuilalt – de identitatea lui. Aceasta înseamnă, literalmente, „să trăieşti în acord cu identitatea celuilalt *(to take her identity to heart)*. Înseamnă identificarea intimă" (p. 162).

În perspectiva identificării intime, dragostea este văzută ca o atitudine intimă evaluativă, iar identificarea intimă cu altă persoană presupune grija pentru celălalt în aceeaşi măsură ca grija pentru sine. Prin procesul identificării intime, persoanele ajung, se pare, în viziunea lui Helm (2009), să intre în rezonanţă sau să îşi „acorde" descrierile identitare ia un diapazon axiologic împărtăşit.

Prin preocuparea pentru celălalt şi valorizarea a ceea ce este important pentru el – incluautonomia sa personală – se realizează posibilitatea aparent contradictorie a grijii şi apropierii faţă de celălalt şi, în acelaşi timp, posibilitatea respectării autonomiei lui. Această „acordare" la celălalt permite o concepţie mai socială asupra persoanei. Mai mult, în concepţia lui Helm, „a-i iubi pe ceilalţi este, în parte, o chestiune de autoinventare autonomă de noi înşine", iar

„acest aspect «creativ» al dragostei identificat prin împărtăşiri se revelează ca parte a intimităţii sale" (p. 175). Intimitatea relaţională văzută în sensul împărtăşirii identităţii celuilalt pentru celălalt şi valorizând efectul acestei împăr în propria viaţă – ajunge să fie fundamentală pentru înţelegerea „atitudinii relevante waluative care este dragostea". Relaţiile pot fi descrise ca fiind de dragoste, dacă, dincolo ifeun exerciţiu de admiraţie şi atracţie, ar fi prezentă identificarea intimă.

Trecând la alte tipuri relaţionale, Helm descrie intimitatea din cadrul prieteniei, intimitatea prieteniei implică în mod esenţial prieteni capabili să-şi modeleze unul altuia gândurile, emoţiile şi vieţile, cel puţin în domeniile particulare definite în cadrul prieteniei lor. Ei fac acest lucru prin «împărtăşire», mai puternic decât ar fi cerut de o dragoste reciprocă, nu doar din perspectivele lor evaluative, ci şi prin activităţile şi vieţile lor, (p. 255) Revizitând perspectiva aristoteliană a prietenului ca oglindire a propriei persoane Helm ne propune posibilitatea reflectării, prin împărtăşirea intimă din prietenie, asupra sieşi, a celui din relaţie. Din perspectiva construcţiei identitare în interacţiuni meritorii intimitatea (sau identificarea intimă, cum preferă să o descrie Helm) joacă un rol central în construirea sensurilor despre sine, ceilalţi, grup, societate şi viaţă, în cel mai larg sens. Cel implicat în relaţia de intimitate (prietenul sau partenerul de cuplu) poate să fie văzut, înţeles şi apreciat ca „sine", şi, în acelaşi timp, ca „produs al relaţiei", rezultat care ar fi mediat însă de un angajament activ al persoanei în această interpretare. Mai mult, susţine Helm, prietenii ar trebui văzuţi ca făcând mai mult decât să-şi coordoneze activităţile după obiective comune, în

principal, ca fiind „capabili să delibereze împreună în manieră aproape analoagă modului în care o face un individ: din perspectiva evaluativă pe care ei o împărtășesc", ceea ce Helm denumește *plural agency.*

*

Intimitatea a fost pusă în relație și cu singurătatea. Studiile asupra singurătății tind să indice absența interacțiunilor de intimitate, ca precursor al singurătății, explicată ca un sentiment al eșecului personal în domeniul social. Alte corelate ale singurătății văzute ca dezechilibru între relațiile sociale actuale și cele așteptate sunt date de trăiri ale anxietății, depresiei, neajutorării și autodeprecierii (Reis și Shaver, 1988, p. 385).

Deși adesea, intuitiv, se poate imagina că dragostea marginalizează experiențele de singurătate, studiile permit rafinarea relațiilor dintre aceste concepte, în special în situațiile în care apar evenimente care interferează cu dezvoltarea relațiilor. În acest sens, destrămarea intimității în urma unor evenimente interpersonale – de exemplu, ca urmare a infidelității – exacerbează singurătatea. Intimitatea este un fenomen diadic, descriind totodată o calitate a interacțiunii, a relației.

Bibliografie

Adler, J.M., Chin, E.D., Kolisetty, A.R, Oltmanns, T.F. (2012), „The distinguishing characteristics of narrative identity în adults with features of Borderline Personality Disorder: An empirical investigation", *Journal of Personality Disorders,* 26 (4), 498 – 512.

Aron, A.P., Mashek, D.J., Aron, E.N. (2004), „Closeness as including other in the self", în D.J. Mashek, A. Aron (ed.), *Handbook of Closeness and Intimacy* (pp. 27 – 42), Lawrence

Eribaum Associates, Mahwah, New Jersey.

Charon, R. (2006), *Narrative Medicine: Honoring the Stories of Illness,* University Press, Oxford.

Collins, N.L., Miller, L.C. (1994), „Self-disclosure and liking: A meta-analytic review", *Psychology Bulletin,* 116 (3), 457 – 475.

Collins, W.A., Sroufe, L.A. (1999), „Capacity for intimate relationships: A developmental construction", în W. Furman, C. Feiring, B.B. Brown (ed.), *The Development of Romantic Relationships în Adolescence* (pp. 123 – 147), Cambridge University Press, New York.

Debrot, A., Cook, W.L., Perrez, M, Horn, A.B. (2012), „Deeds matter: Daily enacted responsiveness and intimacy în couples daily lives", *Journal of Family Psychology,* 26 (4), 617 – 627.

Fehr, B. (1996), *Friendship Processes,* Sage, Thousand Oaks, CA.

Fife, S.T., Weeks, G.R. (2010), „Barriers to recovering intimacy", în J. Carlson, L. Sperry (ed.), *Recovering Intimacy în Love Relationships: A Clinician's Guide* (pp. 157 – 179), Routledge, New York.

I

ggia, A.C. (2002), „Understanding emoţional intimacy: A review of conceptualization, assessment and the role of gender", *International Social Science Review,* 77 (3/4), 151 – 170.

Helm, B.W. (2009), *Love, Friendship, and the Self. Intimacy, Identification, and the Social Nature t 0 f Persons,* Oxford University Press, Oxford.

I goit, M.L –, Devlin. J.M., Flamez, B., Eckstein, D. (2009), „Using the Holt Relationship Intimacy Questionnaire

(HRIQ): What intimacy means to you and your partner", *The Family Journal,* 17 (2), 146 – 150.

Hook, M.K., Gerstein, L.H., Detterich, L., Gridley, B. (2003), „How close are we? Measuring intimacy and examining gender differences", *Journal of Counseling & Development,* 81 (4), 462 – 472.

Hurley, L., Reese-Weber, M. (2012), „Conflict strategies and intimacy: Variations by romantic relationship development and gender", *Interpersona – An International Journal on Personal Relationships,* 6 (2), 200 – 210.

Hyde, J.S. (1999), *Men are from Earth, Women are from Earth: The Media versus Science on Gender Differences,* Meeting of the American Psychological Association, Boston, MA.

L'Abate, L. (1977), „Intimacy is sharing hurt feelings. A reply to David Mace", *Journal of Marriage and Family Counseling,* 3, 13 – 16.

Laurenceau, J.P., Barrett, L.F., Pietromonaco, PR. (1998), „Intimacy as an interpersonal process: The importance of self-disclosure, partner disclosure, and perceived partner responsiveness în interpersonal exchanges", *Journal of Personality and Social Psychology,* 74 (5), 1238 – 1251. McAdams, D. (2001), *Coding Autobiographical Episodes for Themes of Agency and Communion,* Foley Center for the Study of Lives, Northwestern University, Evanston, IL.

Mitchell, S.A. (2002), *Can Love Last? The Fate of Romance over Time,* Norton, New York. Prager, K.J. (1997), *The Psychology of Intimacy,* Guilford Publications, New York.

Preotu, I.-D., Turliuc, M.N. (2013), „How de people choose their intimate partners? The Ideal Standards Model

în romantic relationships – some answers and questions", *Psihologie Sociala* 31, 39 – 45.

— Reis, H.T., Shaver, P. (1988), „Intimacy as an interpersonal process", ină. W. Duck (ed.), *Handbook of Personal Relationships,* John Wiley & Sons, New York.

Ridley-Duff, R. (2010), *Emotion, Seduction & Intimacy. Alternative Perspectives on Human Behaviour,* ed. a III-a, Libertar, Seattle.

Scharff, M., Mayseless, O. (2001), „The capacity for romantic intimacy: Exploring the contribution of best friend and marital and parental relationships", *Journal of Adolescence* 24 (3) 379 – 399.

Schnarch, D. (1997), *Passionate Marriage: Love, Sex, and Intimacy în Emotionally Committed Relationships,* Henry Holt, New York.

Seki, K., Matsumoto, D., Imahori, T.T. (2002), „The conceptualization and expression of intimacy *în japan*and the United States", *Journal of Cross-Cultural Psychology,* 33 (3), 303 – 319.

Smith Barusch, A. (2008), *Love Stories of Later Life: A Narrative Approach to Understanding Romance,* Oxford University Press, Oxford.

Thnnen, D. (1990), *You Just Don't Understand,* Ballantine Books, New York.

Ikylor, R.B., Ferguson, G. (1980), „Solitude and intimacy: Linking territoriality and privacy experiences", *Journal of Nonverbal Behavior,* 4 (4), 227 – 239.

Waring, E.M., Chelune, G.J. (1983), „Marital intimacy and self-disclosure", *Journal of Clinical Psychology,* 39 (2), 183 – 190.

Ataşamentul romantic

Oana Dănilă

Într-un moment al evoluţiei condiţiei umane în care valoarea centrală a culturilor moderne dominante este independenţa, a readuce în discuţie natura socială a fiinţei umane şi a dezbate un concept precum dependenţa emoţională sănătoasă pare futil. Cu toate acestea, realitatea diversităţii relaţiilor interumane pune în evidenţă faptul că nimic din ceea ce este umanitatea astăzi nu s-ar fi putut dezvolta fără să fie împlinită nevoia universală de a fi ataşat, conectat emoţional cu alţii semnificativi. Formându-se încă din primele luni de viaţă, ataşamentul este un sistem protectiv, care presupune conectarea cu cel puţin o altă persoană, sistem fără de care adaptarea, reconfortarea emoţională în momentele de presiune nu ar fi posibile. Dependenţa sănătoasă de un altul semnificativ este în fapt expresia unei nevoi firești, egal valabilă atât în rândul fetelor şi femeilor, cât şi al băieţilor şi bărbaţilor, în niciun caz un semn de slăbiciune sau de boală.

De la ataşamentul infantil la ataşamentul romantic

Formulate iniţial pentru a explica funcţionarea şi dinamica relaţiilor dintre părinte şi copil, teoriile ataşamentului au constituit în timp repere puternice pentru înţelegerea psihologiei relaţiilor de cuplu, iubirii romantice şi comportamentului sexual. La ce se referă în fapt ataşamentul? în sens generic, conceptul de ataşament desemnează o legătură emoţionali între două persoane, dintre care una este capabilă să ofere protecţie, linişte şi suport celeilalte (Roth-Hanania şi Davidov, 2004).

John Bowlby, psihanalist britanic, fondator al teoriei ataşamentului, pornea de la o asumpţie majoră conform

căreia ataşamentul se referă la siguranţă, protecţie şi reglarea emoţională în momentele în care se percepe o ameninţare sau un pericol. Componentă crucială a existenţei umane, ataşamentul este o realitate ce ne însoţeşte pe tot parcursul vieţii, facilitând interacţiunile noastre semnificative, începând încă din leagăn.

Ataşamentul face parte dintr-un sistem motivaţional tridimensional: frică-ataşament-explorare. Între un copil şi persoana de îngrijire primară, ataşamentul se dezvoltă prin intermediul unor patternuri interacţionale care încep să se formeze încă din primul an de viaţă. Principalul obiectiv este prin urmare oferirea un sentiment de siguranţă (Shaver şi Mikulincer, 2014); realizarea acestui deziderat depinde însă de întrunirea mai multor aspecte: întărirea credinţei cum că lumea este un loc sigur, că sinele este competent şi demn de a fi iubit şi că persoanele semnificative vor fi disponibile, gata să ofere suport atunci când este nevoie. Sistemul se activează automat dacă apar evenimente ce ameninţă sentimentul de siguranţă. Ca urmare, persoana va căuta apropierea de figurile de ataşament (în mod fizic, iar ulterior simbolic). Sistemul se dezactivează când persoana se poate întoarce la alte activităţi.

Graham (2008) punctează impactul pe care dezvoltarea acestui sistem îl are asupra funcţionării creierului, rezumând în fapt rezultatele a peste 20 de ani de cercetări în domeniul neuroştiinţelor:

Relaţiile noastre timpurii contribuie efectiv la construirea structurilor cerebrale ce vor fi utilizate mai apoi viaţa întreagă;

Experienţele din aceste relaţii timpurii se întipăresc la nivelul circuitelor neuronale, cam până la vârsta de 12 – 18

luni, integral la nivelul memoriei implicite, dincolo de controlul conştient; aceste modele de ataşament devin regulile, reperele, schemele conform cărora vom relaţiona restul vieţii, acel dat „cunoscut, dar nereamintit" din viaţa noastră;
Experienţele timpurii negative continuă să dicteze percepţiile şi răspunsurile noastre în situaţii relaţionale noi de aşa manieră încât persoana pare blocată, incapabilă să trăiască şi altfel de experienţe, să se adapteze şi să meargă mai departe; autoarea introduce în acest sens conceptul de „patternuri recursive tragice ce devin încapsulate în cimentul neural" (p. 1).

Având în vedere aceste concluzii (şi nu numai), dacă începuturile cercetării în domeniul ataşamentului sunt puternic legate de dezvoltarea ataşamentului în relaţia mamă-copil, ulterior autorii au început să fie interesaţi de modul în care sistemul acesta de ataşament, moştenire amprentată la nivelul funcţionării creierului, corelează cu relaţia romantică între doi adulţi. Hazan şi Shaver (1987) au fost primii cercetători care au explorat ideile lui Bowlby în contextul relaţiilor romantice. După ei, legătura emoţională care se dezvoltă între partenerii romantici adulţi este parţial o funcţie a aceluiaşi sistem motivaţional. Cei doi autori observă că atât copiii în relaţie cu îngrijitorii lor, cât şi partenerii romantici se „simt în siguranţă când celălalt este în apropiere şi perceput ca fiind disponibil; pentru a întări sentimentul de siguranţă, dar şi pentru a găsi alinare, ei se angajează în contact corporal apropiat, intim; de asemenea, atât copiii, cât şi adulţii se simt nesiguri când celălalt nu este accesibil; se joacă cu trăsăturile faciale ale celuilalt şi demonstrează o fascinaţie mutuală şi o preocupare pentru

celălalt; în sfârşit, dar nu în ultimul rând, se pot angaja în „conversaţii de copii".

— «4. Dezvoltarea ataşamentului romantic

Pentru a întări ideea că stilul de ataşament romantic nu diferă semnificativ de ataşamentul infantil, Hazan şi Zeifman (1994) au testat o serie de ipoteze conform cărora adulţii tineri îşi fac transferul componentelor de ataşament din relaţia cu părinţii în cadrul rela). fiilor cu partenerii romantici în aceeaşi ordine în care acestea s-au creat, adică prima dată este căutată proximitatea partenerilor romantici, apoi aceştia devin „raiul sigur" către care se vor îndrepta în momente critice, iar în final devin baza de siguranţă. Această

— Ipevenţă de conduită este denumită „dezvoltarea normativă a ataşamentului".

— Modelul de transfer corespunde celor trei stadii de dezvoltare a ataşamentului iniţial dezvoltate de Mary Ainsworth în 1972. Pornind de la teoria lui Bowlby, Ainsworth creează

Cum diferă aceste stiluri şi ce implicaţii au ele asupra relaţiilor adulte?

Stilul de ataşament al unui individ adult este în genere conceptualizat ca o modalitate specifică de poziţionare a acestuia la intersecţia a doua dimensiuni: anxietatea şi evitarea (Fraley şi Davis, 1997). Stilul securizam de ataşament se regăseşte la intersecţia celor două dimensiuni cu valori minime; adultul securizat este suficient de încrezător în acceabilitatea şi disponibilitatea partenerului său şi poate apela la acesta ca la baza sa de siguranţă, fiind deopotrivă responsiv şi disponibil la nevoile partenerului, fără ca asta să reprezinte un efort semnificativ.

Un stil de ataşament în care dimensiunea anxioasă este crescută se traduce în fapt într-o preocupare ridicată cu privire la disponibilitatea celor semnificativi (partener romantic, prieteni, dar în anumite cazuri şi colegi de serviciu), pe care ni-i dorim apropiaţi (Mikulincer, Gillath şi Shaver, 2002). Adulţii cu anxietatea crescută vor apela în consecinţă la o conduită excesivă de căutare a reasigurării şi vor manifesta o hipervigilenţă faţă de orice ar putea fi decodificat/interpretat drept un semn de respingere sau abandon (Shaver, Schachner şi Mikulincer, 2005).

Pe de altă parte, stilul de ataşament evitant este caracterizat de tentative repetate de a inhiba activarea sistemului de ataşament, toate cu scopul de a diminua exprimarea stresului resimţit (Edelstein şi Shaver, 2004). Adulţii evitanţi sunt, în genere, mai puţin dispuşi la intimitate şi, ca atare, manifestă o disponibilitate limitată când este nevoie să ofere suport emoţional partenerilor romantici (Brennan, Clark şi Shaver, 1998; Li şi Chan, 2012).

La vârsta adultă, ataşamentul faţă de partenerul de viaţă tinde să influenţeze majoritatea experienţelor sociale şi emoţionale pe care adulţii le împărtăşesc (Feeney, 1999; Marchand, 2004; Muram şi Turliuc, 2013). Stilul de ataşament romantic joacă un rol central în reglarea pe termen lung a legăturilor afective din interiorul unui cuplu, dar şi în investiţiile parentale pe care le fac partenerii dintr-un cuplu marital (Del Giudice, 2011).

Implicaţiile stilului de ataşament securizant. Ataşamentul sigur la vârsta adultă este asociat cu o deschidere mai mare spre comunicare în momentele de stres, cu evaluări optimiste ale evenimentelor cu potenţial ameninţător şi încredere în metode eficiente de a face faţă

stresului, o mobilizare mai uşoară a strategiilor de rezolvare de probleme şi de căutare a sprijinului (Mikulincer şi Shaver, 2007, 2008; Mikulincer, Florian şi Weller, 1993). Mai specific, dat fiind istoricul persoanei ataşate securizant, dar şi prezentul dominat de interacţiuni sensibile, în care a primit răspuns adecvat din partea figurii principale de ataşament când a venit vorba de protecţie şi de căutarea proximităţii, astfel de persoane au învăţat să adopte strategii constructive de rezolvare a problemelor şi orientare spre sarcină atunci când trebuie să gestioneze emoţii sau situaţii negative. Ca atare, nu situaţia îşi schimbă neapărat nivelul de ameninţare, ci persoana securizată este capabilă să apeleze la strategiile cognitive adecvate, reevaluând situaţia de o manieră mai puţin ameninţătoare şi creând astfel contextul pentru activarea unor strategii mai eficiente de rezolvare a problemelor. De asemenea, în virtutea experienţelor pozitive anterioare cu figura de ataşament, indivizii care se simt siguri pot căuta ajutorul celor apropiaţi pentru a depăşi cu mai mare uşurinţă situaţiile stresante (Mikulincer şi Shaver, 2008), ceea ce în final determină o mai mică incidenţă a simptomelor de ordin psihopatologic în rândul acestora. De pildă, Nilsson, Holmqvist şi Jonson (2011) identifică în studiul lor faptul că un stil de ataşament mai securizant a servit drept protecţie împotriva experienţelor de tip disociativ la nivelul unui lot de adolescenţi cu multiple experienţe traumatice.

Stilul securizant din relaţia romantică nu numai că este explicat de un stil securizant în contextul relaţiilor cu părinţii, ci, conform rezultatelor publicate de Gleeson şi Fitzgerald

(2014), determină o percepere pozitivă a relaţiilor de ataşament cu părinţii, spre deosebire de cazul celor cu stil evitant, care le vor descrie în termeni negativi. Astfel, Gleeson şi Fitzgerald (2014) raportează faptul că adulţii securizaţi şi-au descris mama folosind adjective precum „încrezătoare" şi „plină de simpatie", iar pe tată cu adjective precum „drept", „înţelegător" şi „atent"; spre deosebire de aceştia, adulţii cu stil evitant-temător îşi descriu mama drept impredictibilă şi inconsistentă, iar pe tată drept afectat şi dezinteresat, relaţia dintre părinţi fiind de altfel evaluată ca una nefericită.

Cercetările arată, de asemenea, că persoanele cu ataşament securizant au un sentiment mai stabil al propriei valori, sunt mai puţin predispuse să sufere de tulburări de dispoziţie, sunt mai curioase şi mai creative, mai empatice şi mai pline de compasiune în comparaţie cu persoanele cu un ataşament nesecurizant (Feeney şi Hohaus, 2001; Rholes *et al,* 2001). De asemenea, ataşamentul securizant conduce la un nivel mai ridicat al autonomiei (Feeney, 2007). Toate aceste aspecte fac ca individul cu stil securizant să fie un partener „etalon" – studii multiple arată că relaţiile în care există un partener securizat pot crea un mediu propice pentru generarea de experienţe emoţionale corective şi pentru partenerul anxios sau evitant.

Adulţii securizaţi nu numai că îşi pot regla propriile emoţii mai bine, dar îi pot ajuta şi pe partenerii lor să facă faţă stresului; ei sunt mai sensibili la semnalele transmise de partener, sunt mai cooperanţi şi au tendinţe mai reduse de control atunci când răspund partenerului (Feeney şi Collins, 2001). Femeile cu stil de ataşament securizant, în special, sunt mai flexibile atunci când vine vorba de a răspunde la

nevoile partenerului, furnizează mai mult sprijin dacă partenerul îl cere şi, foarte important, mai puţin sprijin atunci când acesta nu cere (şi cel mai probabil ar fi presat dacă ar primi mai mult decât a solicitat) (Simpson *et al,* 2002).

Implicaţiile stilului de ataşament anxios. Un studiu longitudinal interesant probează transmiterea stilului de ataşament de la o etapă de viaţă la alta, Pascuzzo şi colaboratorii săi (2013) arătând că un nivel mai crescut de nesiguranţă măsurat la vârsta de 14 ani, în raport cu părinţii şi cu cei de aceeaşi vârstă, prezice în mod independent un stil de „at L «şament romantic mai anxios opt ani mai târziu. Mai mult, studiul probează faptul că ataşamentul faţă de părinţi este un predictor mai puternic comparativ cu ataşamentul faţă de semeni, dar lasă spaţiu de cercetări suplimentare cu privire la condiţiile în care adolescentul ar putea să apeleze mai curând la sprijinul covârştnicilor în anumite situaţii stresante, fără ca acest lucru să îi afecteze relaţiile cu părinţii.

Analizând şi corelaţia dintre stilul de ataşament şi strategiile de gestionare a situaţiilor stresante, Pascuzzo şi colaboratorii săi (2013) probează şi faptul că adolescenţii cu stil de ataşament nesecurizant, care au folosit în etapele timpurii de dezvoltare strategii orientate emoţional ce presupun căutarea şi menţinerea proximităţii îngrijitorului de referinţă, au internalizat aceste experienţe la nivelul modelelor lor de reprezentare a ataşamentului, pe care mai apoi le activează în relaţiile lor romantice. Prin urmare, atunci când se confruntă cu situaţii stresante ce pot fi percepute drept o ameninţare la adresa relaţiei de ataşament, tinerii adulţi cu stil de ataşament nesigur

apelează tot la strategii de reglare orientate emoţional pentru a gestiona sentimentele negative. Aceste strategii, incluzând centrarea pe emoţiile negative, ruminarea cu privire la scenarii posibil negative şi întărirea sentimentelor de neajutorare (Mikulincer şi Shaver, 2007, 2008; Mikulincer *et al,* 1993), de regulă nu fac altceva decât să sporească anxietatea persoanei. În timp, apelarea la aceste strategii, atunci când gestionează experienţele surse de stres, pot conduce la întărirea unei viziuni negative asupra propriei persoane, promovând astfel întărirea stilului de ataşament anxios. Ceea ce punctează fundamental datele culese de Pascuzzo şi colaboratorii săi (2013)

este faptul că aceste strategii sunt doar un mediator parţial al relaţiei dintre stilul anxios adolescentin şi stilul anxios romantic, sprijinind suplimentar ideea că nesiguranţa din relaţia de ataşament cu părinţii are şi un rol direct, nemediat, asupra stilului de ataşament romantic anxios.

Feeney (1999) extinde o serie de cercetări anterioare care s-au interesat de legăturile dintre stilul de ataşament romantic, controlul emoţional şi satisfacţia maritală în rândul adulţilor. Datele acestui studiu au indicat o relaţie negativă şi semnificativă între ataşamentul de tip nesecurizant şi controlul emoţiilor, indiferent dacă emoţiile se refereau sau nu la partenerul marital. În cadrul modelului prin care s-a urmărit predicţia satisfacţiei maritale, controlul emoţional a fost introdus controlându-se dimensiunile referitoare la ataşamentul romantic. Satisfacţia maritală s-a asociat invers cu nivelul controlului propriilor emoţii pozitive, precum şi cu nivelul controlului pe care partenerul îl avea asupra propriilor emoţii negative. Pe de altă parte, studiul realizat de Feeney (1999) sugerează că satisfacţia

maritală poate avea ca predictori un stil de ataşament adult securizant al partenerilor, combinat cu un control raţional al emoţiilor pozitive şi, mai ales, al celor negative. Feeney (1999) a discutat rezultatele studiului său în termenii teoriei ataşamentului, reglării afective şi comunicării în cadrul relaţiei maritale. Astfel, se pare că ataşamentul de tip nesecurizant exprimat de unii dintre adulţii angajaţi marital tinde să se asocieze cu o frecvenţă şi cu o intensitate mai scăzute ale emoţiilor pozitive, mai ales în situaţiile în care emoţiile sunt legate de acţiunile partenerului de viaţă. Pe de altă parte, ataşamentul de tip nesecurizant exprimat de către un adult angajat într-o relaţie maritală pare să se asocieze cu un nivel mai ridicat al controlului emoţiilor care ţin de relaţia maritală. Acest rezultat este consistent cu observaţia făcută de Bowlby, potrivit căreia ataşamentul de tip anxios se asociază cu temerile adultului cu privire la pierdere şi abandon, el încercând să-şi inhibe manifestarea emoţiilor care l-ar putea îndepărta pe partener, deşi emoţiile pot fi transmise codificat pe cale verbală sau nonverbală.

Studii mai recente arată că implicaţiile conexiunii emoţionale cu partenerul romantic „pot fi probate până şi în termeni de rezistenţă la stres fizic, durere. Astfel, Wilson şi Ruben (2011) arată că femeile cu un stil de ataşament anxios înregistrează un nivel mai scăzut de rezistenţă la durere fizică, iar atunci când sunt stimulate dureros (65 de femei participante la studiu au avut de realizat o sarcină cu consecinţe dureroase în prezenţa partenerului, cu care puteau interacţiona în voie), raportează un nivel mai ridicat al durerii percepute comparativ cu femeile cu un stil de ataşament securizant. Mai mult decât atât, dacă aceste femei cu stil de ataşament anxios sunt într-un cuplu în care şi

partenerul romantic are un stil similar, atunci durerea percepută este la cel mai înalt nivel faţă de oricare altă combinaţie de stiluri de ataşament al celor doi parteneri. De altfel, un partener anxios face ca până şi în cazul femeilor cu stil de ataşament evitant (care altfel au praguri de rezistenţă la durere mai ridicate), pragul de percepţie a durerii să scadă şi ele să fie mai puţin rezistente. Uzura indusă de activarea hipervigilenţei specifice stilului anxios acţionează aşadar direct, persoana anxioasă fiind mai intolerantă la durere, dar, în mod interesant, poate acţiona şi indirect, asupra celor semnificativi, care devin şi ei mai sensibili la stimuli pe care, de altfel, i-ar fi putut tolera cu mai mare uşurinţă.

În aceeaşi ordine de idei, Brooks, Robles şi Schetter (2011), studiind nivelul de cortizol care se secretă în timpul unui conflict între parteneri, arată că nivelul ridicat de anxietate al partenerului prezice o mai mare reactivitate a sistemului secretor de cortizol, în vreme ce femeile, fie ele anxioase sau evitante, nu sunt influenţate de propriul stil de ataşament când vine vorba de acest parametru. Referitor însă la efectul partener, doar femeile cu parteneri evitanţi sunt mai reactive, indiferent care le este stilul propriu de ataşament. Studiul aduce argumente din sfera consecinţelor fizice chiar, ce completează concluziile unor cercetări anterioare care apreciază că adulţii cu stil de ataşament anxios apreciază în genere o calitate mai redusă a relaţiilor lor apropiate, în vreme ce indisponibilitatea partenerului evitant generată în fapt de propria temere de a se implica are consecinţe dramatice asupra celuilalt partener, indiferent de stilul acestuia de ataşament. Putem conchide aşadar că şi ca adulţi procesăm cu mare dificultate percepţia

de a fi respinşi de partenerul nostru.

Holland, Frailey şi Roisman (2012) surprind la rândul lor faptul că un stil de ataşament anxios poate să prezică o evoluţie nefavorabilă a calităţii relaţiei, chiar şi când discutăm despre o relaţie neoficializată, în sensul că membrii unor cupluri neoficializate pe care aceştia i-au studiat şi care prezentau un nivel ridicat al anxietăţii au descris relaţia ca fiind de o calitate mai scăzută (discutând despre aspecte asupra cărora nu se pot pune de acord); de asemenea, ei au fost evaluaţi ca interacţionând mai puţin pozitiv; mai mult decât atât, după un an de la aceste prime evaluări, când li s-a măsurat activitatea electrodermală rezultatele au probat şi la acest nivel o mai mare reactivitate.

Implicaţiile stilului de ataşament evitant. Un studiu de anvergură (Schmitt *et* al, 2003) cercetează în 62 de culturi diferite dacă stilul de ataşament evitant este „universal" asociat mai curând cu bărbaţii decât cu femeile. Concluziile punctează faptul că, într-adevăr, în culturile occidentale, aşa cum arătaseră de altfel şi alte studii anterioare, bărbaţii sunt semnificativ mai evitanţi decât femeile, dar la nivelul culturilor neoccidentale această diferenţă, deşi există, nu este la fel de pronunţată. Mai mult decât atât, anumite culturi, precum cele africane din Etiopia, Tanzania, dar şi culturi oceanice, cum e Fiji, demonstrează inversul realităţii: stilul de ataşament evitant este mai des întâlnit în rândul femeilor decât în rândul bărbaţilor.

Del Giudice (2011) probează existenţa acestor diferenţe în continuare; cele mai mari diferenţe se înregistrează conform analizei acestuia în Europa şi în Orientul Mijlociu; în Asia, Del Giudice observă un stil aparte de evitare în rândul bărbaţilor, dar lipsa diferenţelor de sex

în ceea ce priveşte anxietatea. …

Istoricul de interacţiuni distante – şi uneori chiar de respingere de către figura centrală de ataşament – ale adultului evitant îl determină pe acesta să tindă mai curând spre blocarea stărilor emoţionale pe care le activează sistemul de ataşament prin deturnarea atenţiei de la informaţia ce ar genera starea emoţională sau situaţia generatoare de stres, inhibând totodată comunicarea verbală şi nonverbală a distresului (Mikulincer şi Shaver, 2008). Strategia nu îi protejează pe evitanţi până la capăt – la nivel fiziologic, distresul poate fi resimţit la cote înalte, ceea ce face însă evitantul este să inhibe cu succes exprimarea acestor emoţii şi totodată să inhibe dorinţa de a căuta ajutorul altora.

Studiul realizat de Fagundes şi Schindler (2012) replică rezultatele raportate de Fraley şi Davis în 1997, respectiv arată că adulţii cu ataşament evitant sunt mai reticenţi atunci când vine vorba de adoptarea unor noi persoane ca figuri de ataşament – datele arată că nu există o creştere semnificativă a căutării proximităţii între momentul unei prime măsurători prea ngajament (adică cu cinci săptămâni înainte) şi cel al măsurătorii postangajament.

Spre deosebire de partenerii cu un stil de ataşament mai puţin evitant, adulţii evitanţi se străduie să menţină un grad ridicat de independenţă şi se bazează mai mult pe ei înşişi (Mikulincer şi Shaver, 2007). Este important să punctăm faptul că independenţa emoţională şi îndreptarea spre sine nu sunt nicidecum tendinţe nepotrivite şi în întregime alienante; dimpotrivă, pentru o bună gestionare a diversităţii de situaţii în care un adult se poate regăsi, acestea sunt cruciale; în contextul discuţiei despre tipare de

ataşament, autonomia emoţională şi întoarcerea spre sine sunt mai curând „strategia amară" la care evitantul apelează pentru că experienţele timpurii i-au demonstrat că nu se poate încrede ăt alţii semnificativi.

Un aspect notabil în ceea ce îi priveşte pe adulţii evitanţi este şi acela că au dificultăţi semnificative în a-şi aminti informaţii legate de relaţiile lor de ataşament, ceea ce fietromonaco şi Beck (2013) consideră drept „un ajutor suplimentar" în reglarea afectelor negative prin prevenirea lor în fapt. Autorii argumentează pornind de la studii în care indivizii evitanţi au probat deficite semnificative în termeni de memorie de lucru atunci când sarcina a inclus atât cuvinte pozitive, cât şi cuvinte negative legate de ataşament, dar mi şi când a fbşt vorba de cuvinte fără legătură cu ataşamentul sau de cuvinte fără conotaţie emoţională; capacitatea de memorie de lucru nu este nicicum afectată atunci când individul este predominant anxios (Edlestein, 2006, *apud* Pietromonaco şi Beck, 2013).

Rezultatul este de o importanţă aparte dacă vom corela această tendinţă de a inhiba memorarea cu percepţia sprijinului zilnic pe care adultul îl primeşte de la partenerul său. Într-un studiu realizat de Campbell, Simpson, Boldry şi Kashy (2005), membrii cuplurilor investigate au evaluat la sfârşitul fiecărei zile (timp total de două săptămâni) în ce măsură a apărut o experienţă semnificativă în cadrul căreia să fi primit sprijin în relaţia lor; de asemenea, au estimat în ce măsură acea experienţă a fost una pozitivă şi va avea un impact semnificativ asupra longevităţii relaţiei. Deşi stilul de ataşament nu a prezis numărul de evenimente ce au fost identificate în decursul celor două săptămâni de studiu, a prezis totuşi perceperea diferită a evenimentelor

identificate. Atunci când persoanele anxioase au raportat o experienţă cotidiană în care au resimţit suport, ele au fost şi mai optimiste cu privire la implicaţiile acesteia asupra duratei relaţiei, sugerând aşadar că perceperea relaţiei poate depinde în bună măsură de ceea ce se întâmplă într-o anumită zi. Prin contrast, atunci când partenerii evitanţi au raportat o experienţă cotidiană în cadrul căreia au perceput că au primit sprijin din partea partenerului, ei au evaluat-o ca fiind mai puţin pozitivă. Prin urmare, evitantul tinde să scadă importanţa evenimentului în care primeşte sprijin din partea partenerului, restricţionând aşadar dependenţa sa de partener şi, dacă e nevoie, chiar „pune sub uitare" acest eveniment, asigurându-se astfel că va fi potenţial dezamăgit dacă într-o altă ipostază partenerul nu-i va putea oferi sprijin, pentru că poate „supravieţui şi fără". Impactul acestei forme de a se proteja este exponenţial mai mare dacă avem în vedere că evitantul nu numai că „preferă" să nu primească sprijin, dar nici nu îl oferă. Studiile merg până la a arăta că în termeni de preferinţe romantice partenerii evitanţi preferă un partener tot evitant chiar în detrimentul unui partener securizat, în condiţiile în care partenerii securizaţi, dar şi cei anxioşi preferă în mod cert un partener securizat.

4. Poate fi stilul de ataşament „corectat"?

Studiile recente au încercat să examineze posibilitatea ca experienţele aferente diferitelor relaţii romantice pe care le iniţiem să provoace reprezentările existente cu privire la ataşament şi, ca atare, să schimbe modelul, stilul de ataşament al individului. Aşa cum era de aşteptat, studiile longitudinale arată că problemele constante din cadrul unei relaţii sau despărţirile frecvente diminuează siguranţa şi pot

destabiliza temporar chiar şi un individ cu stil de ataşament securizant, dar vestea cu adevărat bună este aceea că iniţierea şi menţinerea de relaţii romantice sănătoase cresc nivelul de siguranţă şi se pot constitui într-un context ce va facilita experienţe emoţionale corective chiar şi pentru cei cu multiple traume de ataşament.

Chopik şi Edelstein (2014) investighează universalitatea diferenţelor de vârstă în ceea ce priveşte ataşamentul romantic. Aceştia desfăşoară un studiu de amploarea necesară pentru a putea trage concluzii despre tendinţe universale – 90.904 de participanţi cu vârste cuprinse între 18 şi 64 de ani. La nivelul acestui lot, anxietatea este la cotele cele mă ridicate în rândul adulţilor tineri şi la cotele cele mai reduse în rândul adulţilor de vârstă medie şi al celor mai în vârstă. În schimb, evitarea este cel mai puţin întâlnită în rândul adulţilor tineri şi atinge cote ridicate în rândul adulţilor de vârstă medie şi al celor mai în vârstă. Studiul are în vedere şi aspectul cultural, datele evidenţiind faptul că participanţii provenind din ţări în care colectivismul predomină încă au nivelurile cele mai ridicate de anxietate comparativ cu cei care provin din culturi individualiste, fără însă ca această diferenţă să se înregistreze şi în ceea ce priveşte evitarea. Mai mult, adăugarea colectivismului/individualismului în ecuaţie nu moderează semnificativ influenţa vârstei asupra ataşamentului romantic. Ca atare, Chopik şi Edelstein (2014) consideră că au temeiul necesar pentru a afirma că diferenţele de gen surprinse au un caracter universal.

Capcana în care am putea fi prinşi cu uşurinţă analizând rezultatele de mai sus este să considerăm că e suficient să aşteptăm ca timpul să treacă, relaţiile să se

„consume” de la sine şi, înaintând în vârstă, să devenim mai stabili şi siguri. Realitatea este în mod cert diferită şi insuficient studiată. De pildă, Davila şi colaboratorii săi (1999) arată că proaspăt căsătoriţii devin mai siguri în timp atunci când au o percepţie semnificativ pozitivă cu privire la mariajul lor. Pe de altă parte, un studiu cu privire la tranziţia spre parentalitate (Simpson *et* al, 2003) identifică o asociere între schimbările de stil de ataşament şi perceperea sprijinului oferit de partener. Astfel, soţiile au devenit mai anxios ataşate pe măsură ce se realiza tranziţia spre parentalitate atunci când au perceput că soţii ar fi mai puţin dispuşi să ofere sprijin şi că, dimpotrivă, le-ar respinge mai mult; prin contrast, soţiile au devenit mai evitante atunci când ele înseşi au căutat mai puţin sprijin în timpul sarcinii, iar soţii lor au fost şi ei mai evitanţi. Spre deosebire de partenere, partenerii au devenit mai puţin evitanţi atunci când propria percepţie a fost aceea că oferă mai mult suport soţiei în timpul sarcinii”.

Terapia centrată pe emoţii, intervenţie terapeutică bazată pe teoria ataşamentului, propusă de Sue Johnson, propune un cadru de creare a unor legături puternice, care să dureze viaţa întreagă şi să le ofere ambilor parteneri, dincolo de istoria lor de ataşament, baze certe de siguranţă. Elementele esenţiale pentru crearea unei conexiuni emoţionale puternice sunt definite de Johnson (2013) în cea mai recentă lucrare a sa astfel:

Accesibilitate – partenerii îşi acordă atenţie şi sunt emoţional receptivi la ceea ce este comunicat;

Disponibilitate – partenerii îşi acceptă unul altuia nevoile, fricile, oferind securitate şi grijă;

Implicare – partenerii sunt emoţional prezenţi, absorbiţi

unul de celălalt, autentic implicaţi unul faţă de celălalt.

Meritele intervenţiei centrate pe emoţii sunt probate deja de multiple studii, printre cele mai spectaculoase fiind cel realizat de echipa condusă de James Coan (2006), specialist în neuroştiinţe, care a arătat că în urma intervenţiei centrate pe emoţii legătura dintre parteneri creşte nivelul de siguranţă de aşa manieră încât poate servi ca un protector chiar împotriva durerii fizice (partenera care este ţinută de mână de soţul ei, în care are încredere, în timpul unei proceduri de scanare cu computer tomograi se teme mai puţin şi resimte o mai mică intensitate a durerii).

*

Fără avea pretenţia că este un demers fără limitări, modelul terapeutic centrat pe emoţii creează o hartă concretă de urmat pentru cei care vor să înveţe să corecteze experienţele timpurii nefavorabile, care au cimentat legături neuronale nesigure; cuplurile dispuse să fie ghidate recreează, la început sub supravegherea terapeutului, iar mai apoi independent, experienţe emoţionale corective, răspund cu mai mare uşurinţă nevoilor reciproce şi întăresc sentimentul de siguranţă, care le va servi mai apoi drept „tampon" în gestionarea evenimentelor stresante ce vor mai apărea, atât în cadrul relaţiei de cuplu, cât şi în afara acesteia.

Referinţe bibliografice

Brennan, K.A., Clark, C.L., Shaver, RR. (1998), „Seif report measurement of adult attachment: An integrative overview", în J.A. Simpson, W.S. Rholes (ed.), *Attachment Theory and Close Relationships* (pp. 46 – 76), Guilford Press, New York.

Brooks, K.P., Robles, T.F., Dunckel Schetter, C. (2011),

„Adult attachment and cortizol responses to discussions with a romantic partner", *Personal Relationships,* 18, 302 – 320. DOI: 10.1111/j. 1.475 – 6811.2011.01357.x.

Campbell, L., Simpson, J.A., Boldry, J., Kashy, D.A. (2005), „Perceptions of conflict and support în romantic relationships: The role of attachment anxiety", *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 510 – 531.

Chopik, W.J., Edelstein, R.S. (2014), „Age differences în romantic attachment around the world", *Social Psychology and Personality Science,* 5 (8), 892 – 900.

Coan, J.A., Schaefer, H.S., Davidson, R.J. (2006), „Lending a hand: Social regulation of the neural response to threat", *Psychological Science,* 17, 1032 – 1039.

Del Giudice, M. (2011), „Sex differences în romantic attachment: A meta-analysis, *Personal and*

— *Social Psychology Bulletin,* 37 (2), 193 – 214.

Edelstein, R.S., Shaver, P.R. (2004), „Avoidant attachment: Exploration of an oxymoron", în D. Mashek, A. Aron (ed.), *Handbook of Closeness and Intimacy* (pp. 397 – 412), Lawrence Eribaum, Mahwah, NJ.

Fagundes, C.P., Schindler, I. (2012), „Making of romantic attachment bonds: Longitudinal trajec

— Tories and implications for relationship stability", *Personal Relationship,* 19, 723 – 742. DOI: 10.1111/j. 1475 – 6811.2011.01389.x.

Feeney, B.C., Collins, N.L. (2001), „Predictors of care giving în adult intimate relationships: An attachment teoretical perspective", *Journal of Personality and Social Psychology,* 80, 972 – 994.

Fraley, R.C., Davis, K.E. (1997), „Attachment formation and transfer în young adults close friendship

— ar, d romantic relationships", *Pet sonul Relationships,* 4 (2), 131 – 144.

Fraley, R.C., Shaver, P.R. (2000), „Adult romantic attachment: Teoretical developments, emerging controversies and unanswered questions", *Review of General Psychology,* 4, 132 – 154.

Gleeson, G., Fitzgerald, A. (2014), Exploring the association between adult attachment styles în romantic relationships, perceptions of parents from childhood and relationship satisfaction", *Health,* 6, 1643 – 1661, http: //dx, doi.org/10.4236/health.2014.613196.

Graham, L. (2014), „The neuroscience of attachment", http: //lindagraham-mă, net/resources/ published-articles/the-neuroscience-of-attachment, prezentată inițial la Clinical Conversation at the Community Institute for Psychotherapy, toamna 2008].

Hazan, C., Shaver, P. (1987), Romantic love conceptualizând as an attachment process", *Journal of Personality and Social Psychology,* 52 (3), 511 – 524.

Hazan, C., Shaver, P. (1994), „Attachment as an organisațional framework for research on close relationships", *Psychological Inquiry,* 5 (1), l-22.

Holland, A.S., Fraley, R.C., Roisman, G.I. (2012), „Attachment styles în dating couples: Predicting relationship funcționing over time", *Personal Relationships,* 19, 234 – 246. DOI: 10. llU/j.147.5 – 6811.2011.01350.x.

Johnson, S. (2013), *Love Sense. The Revolutionary New Science of Romantic Relationships,* Little, Brown and Company, Boston, Mass.

Li, T., Chan, D.K.-S. (2012), „How anxious and avoidant attachment affect romantic relationship quality differently i

A meta-analytic review", *European Journal of Social Psychology,* 42 (4).

406 – 419.

Marchand, J. (2004), „Husbands and wives marital quality: The role of adult attachment orientations, depressive symptoms and conflict resolution behaviors", *Attachment and Human Development,* 6 (1), 99 – 112.

Mikulincer, M., Gillath, O., Shaver, PR. (2002), „Activation of the attachment system în adulthood: Threat-related primes increase the accesibility of mental reprezentations of attachment figures", *Journal of Personality and Social Psychology,* octombrie, 83 (4), 881 – 895.

Muraru, A.A., Turliuc, N.M. (2013), „Predictors of marital adjustment: Are there any differences between women and men?", *Europe's Journal of Psychology,* 9 (3), 427 – 442.

Pascuzzo, C., Cyr, S., Moss, E. (2013), „Longitudinal association between adolescent attachment, adult romantic attachment and emotion regulations strategies", *Attachment & Human Development.*

31, l-17.

Simpson, J.A., Rholes, W.S., Orina, M., Grich, J. (2002), „Working models of attachment, support giving, and support seeking în a stressful situation", *Personality and Social Psychology Bulletin.*

Simpson, J.A., Rholes, W.S., Campbell, L., Tran, S., Wilson, C.L. (2003), „Adult attachment, the tranzition to parenthood, and depressive symptoms", *Journal of Personality and Social Psychology,* 84, 1172 – 1187.

Wilson, C.L., Ruben, M.A. (2011), „A pain in her arm:

Romantic attachment orientations and the tourniquet task", *Personal Relationships,* 18, 242 – 265. DOI: 10.1111/j. 1475 – 6811.2011.01359.x.

Dragostea romantică

Dorin Nastas

Relaţiile intime, relaţiile caracterizate printr-o apropiere şi o intensitate interpersonală maximă, sunt în mod natural învăluite în dragoste, o dragoste polifonică, multicoloră, multidimensională, o dragoste cu o imensitate de aspecte şi faţete. Forma, conţinutul, dinamica dragostei diferă în funcţie de caracteristicile persoanelor implicate, dar mai ales denatura şi momentul relaţiei. Întrucât vocabularul şi semantismul asociat unor concepte, termeni sau expresii sunt extrem de variate în psihologie, mai ales în spaţiul rarefiat (adeseori chiar confuz!) al analizei psihologice a dragostei, se impune să facem de la început o precizare (minimă, dar importantă) cu privire la însuşi titlul capitolului. În spaţiul acestui text vom înţelege „dragostea romantică" drept modul în care apare reflectată în literatura de specialitate *dragostea în relaţiile romantice.* Altfel spus, acest capitol este despre maniera în care dragostea, în variatele sale forme, este prezentă în contextul relaţiilor romantice. La rândul lor, înseşi „relaţiile romantice" le vom înţelege preponderent ca relaţii heterosexuale, relaţii ce intervin între „EL" şi „EA" şi presupun un amestec variat de ingrediente printre care cele mai proeminente sunt sexualitatea, senzualitatea, afectivitatea, ataşamentul, comuniunea, angajamentul şi colaborarea.

Este bine cunoscut faptul că oamenii (inclusiv cercetătorii!) înţeleg, resimt, manifestă şi verbalizează dragostea romantică în maniere foarte diferite, situaţie care

face dificilă abordarea sistematică şi ştiinţifică a subiectului. Pentru a ţine cont de imensitatea şi diversitatea experienţei umane a dragostei romantice, dar totodată pentru a o sistematiza *j*analiza ştiinţific, s-au propus mai multe topografii ale acesteia. Aceste încercări au luat forma unor clasificări sau tipologii. Aşadar, în prima parte a acestui capitol vom menţiona cele mai cunoscute concepţii şi teorii care au generat tipologii ale dragostei romantice, tipologii însoţite de instrumente de măsurare şi verificate empiric pe larg. În partea a. ioua a capitolului vom prezenta o analiză critică recentă a experienţei de peste patru decenii de topografiere a dragostei din relaţiile romantice cu indicarea unor direcţii posibile de evoluţie a studiului psihologic al dragostei pentru anii care vin.

Tipologii empirice ale dragostei romantice

Limitele acestui text nu ne permit vaste excursuri istorice şi culturale; pentru cei interesaţi de aspectul cultural şi istoric al evoluţiei dragostei recomandăm cartea semnată de liane Ackerman (1995). Nu vom acorda spaţiu nici tipologiilor lipsite de efortul de a sluta dovezi empirice, ştiinţifice cu privire la plauzibilitatea existenţei diferitor forme ale dragostei romantice. Aşadar, ne vom limita la prezentarea succintă a doar câtorva abordări a celor mai cunoscute şi investigate: 1. concepţia tripartită propusă de Zick Rubin (1970)
tipologia stilurilor de dragoste romantică propusă de John Lee (1973); 3. concepi despre dragostea-pasiune şi dragostea-prietenie propusă de Ellen Berscheid (Walster) 4g

4 La momentul respectiv, Ellen Berscheid era căsătorită şi purta numele soţului, Walster; după
divorţ şi în cea mai mare parte a carierei sale, este cunoscută sub numele de Ellen **Berscheid.**

Elaine Hatfield (1974); şi 4. teoria tripartită a dragostei propusă de Robert Stemberg (1986). În prezentarea tipologiilor, la fel ca în cazul enumerării acestora, vom respecta principiul cronologic.

Concepţia tripartită propusă de Zick Rubin. Din câte cunoaştem, Zick Rubin este primul psiholog (dar vezi şi Hatfield, Bensman şi Rapson, 2012: aici apare pe locul doi] care propune o definire teoretică a dragostei romantice care a fost urmată simultan de un instrument de măsură şi ulterior de o bogată istorie de verificare şi rafinare conceptual-psihometrică. Pentru Zick Rubin, scopul primordial era unul practic: de a reuşi în „încercarea de a propune şi valida constructul social-psihologic de dragoste romantică" (Rubin, 1970, p. 265). Autorul indică faptul că înţelege prin dragostea romantică „acea dragoste dintre partenerii necăsătoriţi şi de gen opus care poate să-i conducă spre căsnicie" (p. 266). Se poate observa că definiţia este foarte sumară, iar asocierea şi limitarea ei cu un anume statut marital nu mai sunt de actualitate. De fapt, pentru Zick Rubin nu definiţia dragostei romantice era cea care conta cu adevărat; mai importantă era identificarea componentelor din care se alcătuieşte dragostea romantică. Astfel, autorul identifică trei componente ale dragostei romantice: 1. „nevoia de afiliere şi dependenţă", în sensul resimţirii dorinţei de a fi apropiat de partener; 2. „predispoziţia de a oferi ajutor" sau disponibilitatea de a pune nevoile celuilalt mai presus de cele personale; 3. „exclusivitatea şi absorbţia" sau sentimentul de uniune cu partenerul şi tendinţa de a fi posesiv în rapon cu acesta (pp. 267 – 268). James Graham (2011) re-etichetează convenţional cele trei componente ca reprezentând, în ordinea enumerării, „ataşamentul", „grija"

şi „intimitatea” prezente în dragostea romantică (p. 749). Zick Rubin recunoaşte că a ajuns la o astfel de concepţie tripartită pe o cale exclusiv eclectică: componenta *ataşamen*ta fost inspirată simultan de scrierile lui Sigmund Freud şi Harry Harlow; componenta *grijă*este fundamentată pe concepţia lui Erich Fromm despre nucleul dragostei; componenta *intimitate* este bazată pe ideile sociologului Philip Stater cu privire la „absorbţia” excesivă de persoana partenerului. Astfel, dragostea romantică, drept concept psihosocial măsurabil empiric, apare ca un rod al unui sol polimorf, fertilizat de un amestec de psihanaliză, psihologie animală, psihologie umanistă şi sociologie.

Tipologia stilurilor de dragoste romantică propusă de John Lee. La doar trei ani după publicarea articolului semnat de Zick Rubin, în 1973, un debutant în cariera academica, sociologul John Lee, publica sub forma unei cărţi o formă prelucrată a tezei sale de doctorat. Titlul cărţii este incitant: *Culorile dragostei. O explorare asupra modului în care iubim.* John Lee a fost un cunoscut militant pentru drepturile minorităţilor sexuale, insistând, printre alte, şi asupra faptului că este greşit să centrăm dragostea romantică doar pe cuplurile heterosexuale. Pentru el, dragostea romantică este „o afiliere intimă dintre doi adulţi” (Lee, 1977, p. 173), iar stilurile prin care ne exprimăm dragostea – stilurile iubirii (*Iove styles*) – sunt maniere preexistente social de manifestare a dragostei (p. 174), un fel de modele sociale pe care le putem folosi pentru a da o formă concretă (dar totuşi tipizata) relaţiilor de afiliere interpersonală intimă, pentru a ne exprima dragostea faţă de celălalt. În viziunea sa, stilurile iubirii sunt „stiluri sociale” (p. 174) şi nu trebuie confundate cu personalitatea sau identitatea celui care-şi exprimă

dragostea; noi mai degrabă ne folosim de aceste stiluri ca forme structurate de exprimare a dragostei, dar ele nu sunt „stiluri psihologice", nu fac parte din felul nostru intern de a fi.

În identificarea şi descrierea stilurilor de exprimare a dragostei, autorul a urmărit deliberat elaborarea unei taxonomii cu clase sau forme intercorelate, dar care simultan îşi păstrează, fiecare în parte, caracterul distinctiv. Pentru a arăta această simultaneitate de interdependenţă şi autonomie, John Lee a făcut apel la o analogie din universul culorilor. Aşadar, după cum avem culori primare, secundare (compuse din cele primare) şi terţiare (compuse din culori primare şi secundare), tot astfel putem distinge stiluri primare, secundare şi terţiare de exprimare a dragostei. Pesemne, pentru a spori şi mai mult misterul inerent care înconjoară dragostea, John Lee a ales să utilizeze cuvinte din vocabularul grecesc şi latin pentru a eticheta stilurile dragostei (împreună cu analogia culorilor, această combinaţie s-a dovedit a fi foarte atractivă pentru publicul larg, dar şi pentru cercetători!).

Primul stil de dragoste primară este etichetat drept *eros* („dragostea de culoare roşie"). Acest stil corespunde momentului în care pasiunea pentru celălalt se instalează imediat („m-am îndrăgostit pe loc!"), intens, visceral, acaparant, obsesiv chiar, având o puternică componentă sexuală (care poate fi adeseori dominantă). Expresia „e nebun după el/ea" sau „şi-a pierdut minţile pentru el/ea" se potriveşte descrierii stării în care se află îndrăgostitul. După cum afirmă John Lee, „îndrăgostitul e nerăbdător să cunoască persoana iubită cât mai repede, cât mai intens şi dezbrăcat (a)" (1988, p. 50). Pe scurt, croseşte o dragoste-

pasiune. Următorul stil se numeşte *ludus* („dragostea albastră") şi se caracterizează prin faptul că este dominat de o detaşare jucăuşă, ludică. Cel care iubeşte în acest fel savurează şi se distrează cu precădere antrenat în „jocul dragostei"; el sau ea nu are planuri serioase de viitor, nu-şi doreşte o apropiere prea mare de celălalt, nu vrea o implicare intensă şi serioasă, o întrepătrundere a vieţilor celor doi. Mai degrabă un (o) astfel de iubit (a) este deranjat (a) şi speriat (a) de orice manifestare de apropiere reală din partea partenerului întrucât asta „strică vraja şi frumuseţea jocului": dacă totul devine prea serios, se pierde, se strică farmecul jocului! Adeseori, joaca de-a dragostea presupune existenţa simultană a mai multor parteneri. Pentru persoanele care iubesc astfel, sexualitatea face parte din joc şi produce diversitate şi plăcere; ea nu este însă văzută ca un semn de apropiere sau angajament faţă de celălalt. Ultimul dintre stilurile primare este *storge* („dragostea galbenă"). Aceasta este dragostea pe care John Lee o consideră ca fiind calmă, statornică, lipsită de febra şi superficialitatea formelor anterioare. Cel care iubeşte în acest fel resimte o afecţiune calmă şi constantă pentru celălalt, o afecţiune bazată pe un amestec de respect, încredere, grijă. Partenerul este perceput mai curând ca un bun prieten, iar eroticul şi sexul au un rol redus. Dragostea este exprimată mai curând prin împărtăşirea intereselor, activităţilor şi ajutor reciproc. Adeseori, această formă de dragoste este apreciată drept dragoste platonică sau dragoste-prietenie.

Stilurile secundare sunt şi ele în număr de trei. Acestea păstrează elementele „culorilor primare ale dragostei", dar capătă şi noi caracteristici distinctive. *Pragma* („dragostea verde") este o combinaţie dintre *ludos*şi *storge.* Cel care

iubeşte astfel preia caracterul calculat din *ludos*şi calmul specific pentru *storge*transformând dragostea într-o „afacere profitabilă”. Subliniind aspect monden şi modern al acestui fel de a iubi, John Lee apreciază *pragma*drept acea dragoste care „merge la shopping pentru a găsi partenerul potrivit” (1973, p. 124). În acest stil, sinceritatea şi naturaleţea trăirilor sunt abandonate în favoarea utilităţii practice. După cum o spune şi sigla: este o dragoste devenită pragmatică. *Mania* („dragostea violetă”) este o combinaţie între *eros* şi *ludus.* Cel care iubeşte astfel este lipsit de încrederea în sine prezentă în *eros,* dar pierde şi detaşarea, şi autocontrolul emoţional specific pentru *ludus.* Astfel, dragostea alunecă spre o permanentă şi intensă preocupare de a avea controlul, de a poseda persoana iubită, preocupare cuplată totodată cu nesiguranţa şi teama că celălalt nu iubeşte la fel de intens sau că iubeşte pe altcineva. O astfel de dragoste este acompaniată inevitabil de gelozie şi poate fi văzută ca o dragoste obsesivă. Ultima dintre formele secundare, *agape* („dragostea portocalie”), este o combinaţie între *eros* şi *storge.* Acest fel de a iubi presupune un element deosebit şi inedit în alte stiluri: *agape* este dragostea în care, în forma ei distilată, interesul personal este abandonat în totalitate, în timp ce grija pentru binele celuilalt devine o preocupare sinceră şi totală. În *agape,* intensitatea trăirii emoţionale imediate din *eros* este păstrată, dar ajunge detaşată de elementul visceral, sexual (acesta fie dispare în totalitate, fie ajunge foarte periferic), în timp ce din *storge* este preluată raportarea deschisă şi prietenoasă faţă de partener. Acest fel de a iubi are şi un profund caracter universal: cel care iubeşte astfel consideră că orice persoană este demnă să fie iubită şi că a iubi astfel reprezintă un mod natural şi matur

de a fi. Deşi autorul nu a intenţionat să facă acest lucru, este uşor de văzut, mai ales în caracterul universal al iubirii de acest gen, că *agape* rezonează cu multe viziuni religioase asupra dragostei, inclusiv cu felul de iubire a aproapelui regăsit în creştinism. În opinia lui John Lee, această formă de dragoste pare să fie mai rar de urmărit în forma ei pură şi poate fi etichetată drept dragoste-dăruire. Din motive de spaţiu, nu vom analiza şi stilurile terţiare, printre care cele mai remarcabile stiluri de dragoste sunt cele derivatele din manie: *mania-eros, mania-ludus* şi *mania-storge.*

Este important de menţionat că toate aceste stiluri de exprimare a dragostei sunt disponibilităţi, şi nu fixaţii sau rigidităţi. Autorul avertizează că o persoană poate folosi mai multe stiluri de dragoste în contextul diferitelor relaţii personale apropiate; inclusiv la nivelul aceleiaşi relaţii, stilul de manifestare a dragostei poate suferi mutaţii sau chiar schimbări radicale. Relaţiile interpersonale, dragostea resimţită şi manifestarea ei nu sunt fenomene statice – acesta este leitmotivul perspectivei propuse de John Lee.

Concepţia despre dragostea-pasiune şi dragostea-prietenie propusă de Ellen Berscheid şi Elaine Hatfield. Punctul de pornire pentru elaborarea concepţiei despre existenţa a două forme fundamental distincte de dragoste se află în observaţia (susţinută şi de simţul comtffi al psihologiei naive) cu privire la calea tipică de apariţie şi evoluţie a dragostei romantice. Se consideră că, de cele mai multe ori, începutul unei relaţii romantice este marcat de „focul pasiunii", foc care adeseori poate „urca până la cer", încât unul sau chiar ambii parteneri ajung să fie atraşi şi consumaţi în totalitate de flacăra sa. Dar un astfel de „pojaruniversal" nu poate dura la nesfârşit: nu rezistă nici

corpul (metabolic vorbind, nu mai are de unde să ardă atât de mult combustibil!), nici mintea (hei, zice ea, mai sunt şi alte lucruri de făcut!) să rămână la nesfârşit în această stare. Astfel încât, aparent inevitabil, iubirile noastre cele mai pătimaşe sunt sortite unei diminuări progresive cu un final bifurcat: fie focul se stinge cu desăvârşire *(sic!)*, fie flacăra lui se domoleşte (uneori până la cuminţenia celei de la aragaz) şi poate arde pentru perioade foarte lungi (o viaţă chiar!).

Ellen Berscheid şi Elaine Hatfield au atras atenţia cercetătorilor asupra acestei evoluţii relativ tipice a dragostei în relaţiile romantice – mai întâi apare îndrăgostirea pasională, care trece sau se transformă într-o dragoste domoală – pe parcursul mai multor lucrări teoretice. Aceasta se întâmpla chiar în perioada în care Zick Rubin şi John Lee îşi anunţau contribuţiile despre care vorbeam mai sus. Versiunea cel mai des citată şi oarecum corespondentă momentului oficial de lansare a concepţiei lor bipartite asupra dragostei se regăseşte în lucrarea intitulată modest, dar incitant *Foarte puţin despre dragoste: Un m^3 eseu pe o temă majoră* (micul eseu este de fapt un capitol de 27 de pagini!; Walster şi Berscheid, 1974). În acest capitol se vorbeşte aproape în exclusivitate despre dragostea-pasiune analizată ca emoţie. Autoarele arată că experienţa pasiunii romantice, a îndrăgostirii *(being în Iove*) poate fi cel mai bine conceptualizată şi înţeleasă prin prisma uneia dintre cele mai cunoscute teorii asupra emoţiei: teoria celor două componente ale emoţiei propusă de Stanley Schächter (1964). La acea oră, teoria lui Stanley Schächter era încă nouă, dar deja foarte populară, existând mai multe studii empirice care-i confirmau validitatea. Teoria este foarte simplă, elegantă şi convingătoare. Conform acesteia,

pentru ca o persoană să resimtă o emoţie trebuie să coexiste secvenţial şi contingent două elemente: 1. corpul persoanei trebuie să-şi modifice starea internă obişnuită, iar subiectul să resimtă o stare de excitare generalizată (condiţia de „activare fiziologică"); şi 2. mintea subiectului trebuie să producă o explicaţie mulţumitoare cu privire la motivul pentru care este resimţită senzaţia subiectivă de activare (condiţia de „etichetare cognitivă"). Pe scurt, Ellen Berscheid şi Elaine Hatfield ajung la concluzia că dragostea-pasiune resimţită pe perioada îndrăgostirii poate fi cel mai bine înţeleasă ca o emoţie intensă şi prelungită, dar care nu poate dura la nesfârşit. Iar când, inevitabil, dragostea pasională scade mult în intensitate sau chiar dispare, ceea ce rămâne şi îi uneşte pe cei doi este o „dragoste de companie" (*companionate love),* pe care de altfel autoarele o mai etichetează la acea oră şi drept „dragostea din căsătorie" (Walster şi Berscheid, 1974, p. 357). Adeseori, pentru dragostea-companie se foloseşte mai degrabă eticheta de „dragoste-prietenie" (Grote şi Frieze, 1994), pe care o favorizăm întrucât credem că reflectă mai bine conţinutul experienţial al relaţiei romantice durabile.

Poate că cel mai intuitiv putem înţelege unitatea, dar şi distincţia dintre cele două forme ale dragostei romantice dacă reţinem că există o diferenţă între clipele în care simţim că „suntem îndrăgostiţi" (momentele de dragoste-pasiune) şi perioadele în care ştim că „iubim pe cineva" (timpul cât durează dragostea-prietenie; Hendrick şi Hendrick, 2009).

Teoria tripartită a dragostei propusă de Robert Stemberg. După exact un deceniu de la momentul în care Ellen Berscheid şi Elaine Hatfield au propus distincţia dintre

dragostea-pasiune şi dragostea-prietenie, o nouă teorie cu răsunet empiric semnificativ îşi făcea apariţia. Autorul acestei noi perspective, Robert Stemberg, este unul dintre cei mai cunoscuţi psihologi ai tuturor timpurilor, renumit mai ales pentru contribuţiile sale asupra conceptualizării şi cercetării inteligenţei. Eşecul personal din copilărie la testele de inteligenţă l-a determinat pe Stemberg să devină expert în acest domeniu. În mod consecvent şi deloc surprinzător pentru firea sa, atunci când a suferit un nou eşec personal major, de data aceasta în dragoste, cercetătorul a concluzionat că a venit momentul să se lămurească şi cu acest subiect (Stemberg, 2013). Pasiunea lui Robert Stemberg pentru dragoste a durat puţin mai mult de două decenii (mai exact, în perioada 1984 – 2006) şi a avut două mari etape, marcate de mai multe publicaţii, deja devenite clasice în domeniu. Într-o primă etapă, timp de un deceniu (între 1984 şi 1994), Robert Stemberg a analizat dragostea prin prisma modelelor structurale ale inteligenţei şi, în consecinţă, a propus teoria triangulară a dragostei. În cea de-a doua etapă, din nou, pe o perioadă de puţin peste un deceniu (din 1995 până în 2006), cercetătorul a abordat dragostea preponderent prin prisma psihologiei narative, văzând-o ca pe o poveste. Nu vom discuta aici despre dragostea văzută ca o poveste, deşi, evident, este în sine o poveste foarte interesantă!; vezi o introducere în acest sens în Stemberg (1995); pentru detalii despre dragostea ca naraţiune, consultă lucrarea sa publicată în 1998.

În viziunea lui Stemberg, dragostea este cu necesitate prezentă în relaţiile interpersonale semnificative, dar are o structură mixtă: pe de o parte, este unitară (de aceea recunoaştem cu uşurinţă dragostea, în oricare dintre

formele sale), dar, totodată, există foarte multă variabilitate a acesteia în funcţie de tipul de relaţii, de felul de a fi al persoanei, vârsta celor implicaţi, durata relaţiei şi o mulţime de alţi factori (Stemberg şi Grajek, 1984). Dincolo însă de variabilitatea imensă (pe care, experienţial, o cunoaştem cu toţii!), dragostea este, în viziunea lui Robert Stemberg, tot timpul „preparată" din trei ingrediente esenţiale: *intimitate, pasiune* şi *angajament.* Cele trei ingrediente reprezintă pentru autor (cu aproximaţie doar!) conţinuturi specifice pe care le iau dimensiunile psihismului – afectivitatea, motivaţia şi cogniţia – atunci când se aplică dragostei. *Intimitatea* reprezintă dimensiunea preponderent afectivă a dragostei şi se referă ia trăirile subiective „de apropiere, conexiune şi legătură interpersonală ce este prezentă în dragoste; aici se includ trăirile care dau naştere în mod hotărâtor acelui sentiment de căldură interpersonală ce este prezent în relaţiile de dragoste" (Stemberg, 1986, p. 119). *Pasiunea* este dimensiunea precumpănitor motivaţională a dragostei şi se referă la „impulsurile care conduc spre iubire, atracţia fizică, dorinţa sexuală şi alte fenomene asociate…; componenta include în sine acele surse de activare motivaţională sau de alt fel care conduc împreună la experienţa pasiunii în dragoste" (p. 119). *Angajamentul* reprezintă dimensiunea preponderent cognitivă a dragostei şi presupune, „pe termen scurt, decizia că subiectul iubeşte pe cineva, iar pe termen lung, angajamentul de a păstra acea dragoste; componenta decizie/ angajare cuprinde în sine elementele cognitive implicate în luarea deciziei cu privire la existenţa unei relaţii de dragoste şi a unui angajament de lungă durată pentru păstrarea sa" (p. 119).

Pentru a explica diversitatea formelor de manifestare a

dragostei, Stemberg consideră că în relaţiile interpersonale cele trei componente – intimitatea, pasiunea, angajamentul – pot fi absente sau prezente, iar prezenţa la rândul ei poate să fie cantitativ diferită. Aşadar, după cum un ingredient este sau nu prezent, sunt identificate şapte maniere sau forme de exprimare a dragostei pe care Robert Stemberg le etichetează astfel: *atracţia, dragostea-pasiune, dragostea deşartă, dragostea romantică, dragostea-prietenie, dragostei stupidă, dragostea desăvârşită.*

Atracţia (în care e prezentă doar componenta intimitate) corespunde mai curând unei relaţii de prietenie. Ea se regăseşte mai degrabă în genul de *prietenie de suprafaţă* (diferită totuşi de simpla simpatie faţă de o persoană cunoscută, o cunoştinţă) în care sunt resimţite apropierea, conexiunea şi căldura interpersonală, dar nu se merge mai departe de atât. Cel mai bun semn că e vorba de o astfel de prietenie este reacţia la „testul absenţei": reacţia la momentele în care pe neaşteptate se produce o ruptură în relaţie (de exemplu: persoana respectivă se mută în altă ţară). Dacă acea ruptură nu este percepută ca fiind dureroasă, dacă nu există preocupări persistente şi nostalgice legate de dispariţia din preajmă a acelei persoane, înseamnă carelaţianu a fost mai strânsă decât o atracţie interpersonală sau o simplă prietenie de suprafaţă.

Dragostea-pasiune (e prezentă doar pasiunea, celelalte componente lipsesc) corespunde „dragostei la prima vedere"; ea presupune o activare psihofiziologică masivă determinată preponderent de dorinţe sexuale intense.

Dragostea deşartă (compusă doar din componenta angajament) este vidată de intensitatea motivaţională sau trăirile afective: este doar o decizie cognitivă de a sta

împreună cu partenerul. De cele mai multe ori, această formă de dragoste se regăseşte în cazul căsătoriilor aranjate (la începutul unor relaţii interpersonale) sau în căsătoriile cu vechime, unde s-a pierdut atât pasiunea, cât şi afectivitatea şi a rămas doar deprinderea de convieţuire (adeseori această formă de dragoste înseamnă un fel de preambul pentru divorţ).

Dragostea-romantică (îmbină intimitatea cu pasiunea) presupune coexistenţa atracţiei sexuale, dar şi a legăturii emoţionale faţă de partener.

— *Dragostea-prietenie* (sunt prezente intimitatea şi angajamentul) presupune resimţirea unei conexiuni afective intense faţă de celălalt, cuplată cu fermitatea de a păstra relaţiile pe termen lung. Este cel mai adesea de regăsit în „prieteniile de-o viaţă" sau „prieteniile adevărate"; dragostea-prietenie apare frecvent în cuplurile în care atracţia fizică şi pasiunea sexuală s-au diminuat mult sau chiar „s-au stins".

Dragostea stupidă (sunt prezente doar pasiunea şi angajamentul) presupune decizia de a continua relaţiile amoroase (sexuale) pe o perioadă mai lungă, deşi nu există sau încă nu s-a creat un liant emoţional care să apropie cu adevărat persoanele una de cealaltă. Pentru Stemberg, acest tip de dragoste este lipsit de seriozitate şi se constată în căsătoriile-fulger, care de cele mai multe ori eşuează la fel de repede cum s-au constituit.

Dragostea desăvârşită sau dragostea completă presupune existenţa tuturor ingredientelor. Stemberg face o analogie între pierderea în greutate şi atingerea dragostei desăvârşite; el reaminteşte faptul că e mult mai uşor să-ţi reduci greutatea corpului, dar este mult mai greu să o menţii

ulterior constantă la nivelul atins. La fel e şi în cazul dragostei desăvârşite: ea este mai uşor de atins decât de a fi păstrată pentru perioade mai lungi de timp!

Trebuie să menţionăm faptul că, spre deosebire de abordările precedente, concepţia tripartită propusă de Robert Stemberg este una universală: ea se referă la dragostea resimţită în cvasitotalitatea relaţiilor intime. Pe cale de consecinţă, nu toate tipurile de dragoste ce emerg din teoria tripartită sunt aparent potrivite pentru a descrie dragostea din relaţiile romantice, subiectul care ne interesează în primul rând. Susan şi Clyde Hendrick consideră că dragostea din relaţiile romantice este cel mai bine surprinsă de teoria tripartită atunci când ingredientul esenţial – intimitatea – este acompaniat fie de pasiune (dragostea romantică), fie de angajament (dragostea-prietenie), fie de ambele deodată (dragostea desăvârşită; Hendrick şi Hendrick, 2009). Considerăm că putem adăuga la cele trei forme menţionate şi dragostea-pasiune, mai ales dacă ţinem cont de perioada de îndrăgostire care, da, poate debuta cu o furtună sexuală şi doar mai târziu să capete, treptat, elementele de afectivitate pe care le presupune ingredientul principal – intimitatea5.

Reconsiderarea recentă a tipologiilor clasice

Evident că în timp s-au făcut eforturi pentru a armoniza diferitele concepţii, teorii şi tipologii în vederea creării unui câmp de cercetare cât mai coerent, abordabil consensual şi empiric. Dintre toate viziunile, cea propusă de

5 Am prezentat cele patru concepţii, teorii şi tipologii doar descriptiv; o comparare analitică ar fi fost extrem de utilă, dar nu ne putem permite să o facem aici şi acum; cei interesaţi vor descoperi însă lucruri interesante dacă se angajează ca, în baza surselor indicate, să facă acest exerciţiu pe cont propriu.

Ellen Berscheid şi Elaine Hatfield a câştigat o apreciere ascendentă, majoritatea cercetătorilor aderând la megadihotomia care împarte dragostea din relaţiile romantice în dragoste-pasiune şi dragoste-prietenie (Fehr, 1994; Masuda, 2003).

Însă în ultimii ani se pare că lucrurile încep să se schimbe spre o reconsiderare a tipurilor primordiale de dragoste, iar această schimbare vine pe două căi: una teoretică, fundamentată pe o analiză şi o reflecţie narativă (de exemplu, Berscheid, 2010), şi alta psihometrică, informată de abordări metaanalitice (de exemplu, Graham, 2011).

Reinterpretare teoretică şi narativă. Cred că ar fi fost greu de imaginat o persoa mai potrivită decât Ellen Berscheid, cercetătoare despre care am vorbit deja mai sus, prezinte un fel de bilanţ al celor peste patru decenii de cercetare empirică constantă a dragostei în psihologie în una dintre cele mai prestigioase reviste ale disciplinei, *Annuai Review of Psychology*. Titlul ales, ca mai tot timpul, unul provocator şi imaginativ – *Dragostea în cea de-a patra dimensiune* (Berscheid, 2010) – conţine două idei de deschidere pentru viitorul cercetărilor psihologice despre dragoste, aşa cum este văzut acesta de autoare.

O primă idee, importantă şi uşor de desprins din chiar acest titlu, constă în faptul că, în opinia autoarei, cercetărilor asupra dragostei le lipseşte cu adevărat cea de-a patra dimensiune – dimensiunea temporală. În mod paradoxal, toată comunitatea ştiinţifică interesată recunoaşte că natura relaţiilor interpersonale apropiate şi natura dragostei care, în diferitele sale forme, acompaniază aceste relaţii sunt profund schimbătoare şi, cu toate acestea, dimensiunea

temporală rămâne cronic deficitară în planificarea şi implementarea planurilor de cercetare. Revenind la clasificările şi tipologiile descrise anterior, este adevărat că, de exemplu, atât în cazul tipologiei propuse de John Lee, cât şi în cazul teoriei tripartite elaborate de Robert Stemberg se afirmă că stilurile sau formele dragostei se pot schimba, dar studii empirice sistematice cu privire la modul în care chiar au loc concret astfel de schimbări nu sunt încă realizate şi raportate în mod sistematic. Ellen Berscheid consideră că abordările de cercetare statice, transsecţionale, cu participanţi preponderent adolescenţi sau tineri (dintre care majoritatea sunt în continuare fete!), participanţi despre al căror status relaţional şi romantic real nu se cunosc prea multe, ar trebui diminuate considerabil. Ele ar trebui înlocuite cu cercetări dinamice, longitudinale, care cuprind toate vârstele biologice şi relaţionale ale participanţilor (mai ales relaţiile de durată medie şi lungă, inclusiv foarte lungă), păstrând totodată o claritate asupra tipului de relaţie şi stilurilor sau felurilor de dragoste care se regăsesc în acea relaţie. Autoarea insistă asupra faptului că tot timpul trebuie să ne asigurăm în cercetare că ştim exact ce fel de relaţie este luată în considerare, care este etapa în care se află în acel moment relaţia şi ce feluri de dragoste (una sau mai multe) se regăsesc în acea relaţie, la acel moment. Doar colectând astfel datele, domeniul se va putea mişca mult mai departe de o sumară cartografiere statică şi generală reflectată în tipologiile şi stilurile cele mai tipice ale dragostei.

Cea de-a doua idee cu privire la direcţiile de evoluţie în cercetarea dragostei se referă în mod direct la tipologiile dragostei. Autoarea recunoaşte că este nevoie de o teorie

subiacentă unitară şi o tipologie emergentă corespunzătoare care să cuprindă cele mai frecvente forme de dragoste. Ellen Berscheid vine cu propunerea ca numărul acestor forme fundamentale de dragoste să fie relativ limitat şi în acelaşi timp puternic reprezentativ, să acopere cât mai mult din ceea ce înseamnă dragostea pentru oameni. Ea sugerează că în selectarea acestor forme fundamentale ale dragostei ar fi util să se procedeze la fel ca şi în cazul celor cinci factori ai personalităţii („Big 5"): deşi se recunoaşte că aceşti factori nu acoperă toate elementele constitutive ale persoanei, totuşi ei rămân elemente centrale şi de neocolit când vorbim despre structura personalităţii.

În acest sens, autoarea propune patru forme primare sau fundamentale ale dragostei (un soi de „Big 4" aflaţi în spatele multiplelor forme particulare de manifestări ale dragostei) de natură să acopere mare parte din ceea ce înseamnă dragostea pentru oameni la modul general: 1. dragostea-pasiune6, 2. dragostea-prietenie, 3. dragostea-ataşament şi

Deşi autoarea, inexplicabil pe moment pentru noi, a ales să folosească eticheta de „dragoste romantică", am revenit la eticheta propusă de autoare la debutul carierei – „dragostea-pasiune" –, etichetă folosită preponderent de majoritatea cercetărilor; în acest caz, în mod similar dragostea-compasiune (Berscheid, 2006, 20107). Primele două sunt forme de dragoste care şi-au câştigat deja statutul de „super-

---

procedează şi alţi autori (de exemplu, Fehr, Harasymchuk şi Sprecher, 2014); reamintim că în acest text folosim eticheta „dragoste romantică" preponderent pentru a defini dragostea din relaţiile romantice.

7 Deşi interesantă, spaţiul nu ne permite prezentarea pe larg a concepţiei cvadruple asupra formelor fundamentale de dragoste propusă de Ellen Berscheid: pentru detalii consultaţi Berscheid (2006, 2010).

factori ai dragostei" şi se regăsesc inclusiv în cazul relaţiilor romantice, dar şi în cele de prietenie. Despre ataşamentul văzut ca dragoste's" a vorbit de ceva timp, există mai multe cercetări în acest sens care însă nu sunt încă suficient de integrate cu literatura de bază (vezi de exemplu Hazan şi Shaver, 1987: nu insistăm mai mult asupra acestui subiect, întrucât dragostea văzută ca ataşament este tratată într-un capitol separat).

Comparativ cu celelalte forme menţionate de Ellen Berscheid, dragostea-compasiune ca subiect de cercetare are încă statutul de nou-venit. Primele abordări empirice şi psihologice ale acestei modalităţi de a iubi au apărut în deceniul anterior (Berscheid, 2006; Fehr, Sprecher şi Underwood, 2009; Neff şi Karney, 2005; Underwood, 2002). Dragosteacompasiune a fost definită fie într-o manieră generică, drept formă de dragoste atotcuprinzătoare, fie ca o formă particulară, specifică relaţiei romantice. În primul caz, de exemplu, Lynn Underwood înţelege dragostea-compasiune drept acele „atitudini şi acţiuni care sunt legate de renunţarea la sine pentru binele altcuiva" (2009, p. 4), celălalt putând fi şi o persoană complet străină; în cel de-al doilea caz, Ellen Berscheid consideră dragostea-compasiune drept o „preocupare pentru binele celuilalt şi întreprinderea unor acţiuni pentru promovarea acestuia, indiferent dacă acţiunile sunt percepute ca aducând beneficii personale pe viitor" (2006, p. 176), iar în acest caz celălalt este considerat a fi partenerul romantic. Pentru măsurarea dragostei-compasiune s-au propus mai multe concepţii însoţite şi de strategii de măsurare. Primele rezultate au fost integrate într-un volum aparte (Fehr, Sprecher şi Underwood, 2009), apoi au început să apară şi numere tematice consacrate

acestei forme de dragoste în revistele de specialitate (de exemplu: numărul din martie 2014 al revistei *Journal of Social and Personal Relationships).* Există unele speculaţii teoretice şi câteva semne empirice indirecte că anume dragostea-compasiune poate candida pentru locul celei mai reprezentative dintre iubirile umane. Pasajele ce urmează fac parte din aceste semne.

Reinterpretare psihometrică şi metaanalitică. Pentru fiecare dintre cele patru tipologii ale dragostei prezentate în prima parte a subcapitolului au fost propuse instrumente de măsurare *(Loving and Liking Scales [LLSS]* în Rubin, 1970; *Love Attitude Scales* [L/4Şi] în Hendrick şi Hendrick, 1986; *The Passionate Love Scale [PLS]* în Hatfield şi Sprecher, 1986; *Triangular Love Scale [TLS]* în Stemberg, 1997)8, instrumente care, considerate împreună, au acoperit cea mai mare parte din literatura psihologică ce a abordat empiric dragostea din relaţiile romantice (Graham, 2011; Graham şi Christiansen, 2009; Hatfield, Bensman şi Rapson, 2012).

În mai multe etape şi momente ale studiului empiric s-a pus întrebarea legitimă cu privire la relaţiile care se stabilesc între formele de dragoste măsurate de aceste instrumente, dincolo de speculaţiile teoretice. În acest sens s-au formulat întrebări de genul. Măsoară oare diferitele scale aceeaşi realitate, aceleaşi tipuri de dragoste, dincolo de considerentele teoretice iniţiale? Există oare o grupare în clase ierarhic superioare a

diverselor forme particulare de dragoste? Există un fel

8 Din limită de spaţiu nu analizăm aici fiecare instrument în parte; pentru cei interesaţi însă să descopere corespondenţa teorie-măsurare poate fi un exerciţiu interesant, iar pentru cei care vor să realizeze studii, unul necesar şi util.

de supersau megafactor comun, un fel de factor „1” (*Iove*; un factor similar cu „g” din studiile asupra inteligenţei) care se află în spatele formelor particulare de dragoste? în acest sens, strategia generică a fost să se aplice simultan mai multe instrumente, adeseori toate cele patru instrumente menţionate mai sus (LLSS, LASS, PLS ŞI TLS) plus alte scale mai puţin cunoscute, şi să se vadă care este relaţia structurală empirică dintre itemii şi subscalele acestor instrumente. Cele mai importante studii de acest gen nu au fost doar psihometrice, ci au apelat şi la un demers mai sintetic, metaanalitic.

Iată ce s-a putut constata cu privire la interogaţiile formulate anterior şi altele similare, în primul rând, se pare că, empiric vorbind, scalele concepute din diferite perspective sau consideraţii teoretice manifestă un anume grad de suprapunere, dincolo de ceea ce se poate presupune din punct de vedere teoretic şi, uneori, chiar altfel decât s-ar putea anticipa doar din teorie. Totuşi această suprapunere, cantitativ vorbind, este mai curând suboptimă crezului dominant încă în domeniu: faptul că formele particulare de dragoste romantică fac parte fie din categoria dragoste-pasiune, fie din categoria dragoste-prietenie. Astfel, în mod empiric s-au constatat mai degrabă, după caz, un număr diferit de grupări (factori) ierarhic supraordonate formelor particulare de dragoste: uneori, acestea sunt cinci (Hendrick şi Hendrick, 1989), patru (Fehr, 1994) sau trei6 (Masuda, 2003), dar nicidecum două.

În al doilea rând, este foarte posibil ca unele scale sau subscale: a) să nu măsoare ceea ce au intenţionat teoriile său; b) ceea ce se considera teoretic că ar reprezenta o anume formă de dragoste mai degrabă să fie *altceva* decât

dragoste. Coroborând mai multe rezultate anterioare şi realizând o metaanaliză amplă, James Graham (2011) a ajuns la concluzia argumentată că nu toate subscalele celor mai folosite instrumente ce măsoară dragostea chiar măsoară forme ale acesteia. Lăsând la o parte demonstraţia (care e foarte laborioasă, dar convingătoare, implicând, printre altele, inclusiv date din studii foarte recente ce folosesc tehnici de cercetare din spaţiul neuroştiinţelor), autorul concluzionează că trei dintre scalele ce compun LASS – *storge, pragma* şi *mania* – de fapt *nu* reprezintă dragoste! Acestea sunt concluzii psihometrice şi metaanalitice care sunt capabile însă să schimbe consideraţiile teoretice anterioare. Astfel, James Graham arată foarte convingător că *storge* şi *pragma* măsoară mai degrabă prietenia, dar *nu* o prietenie romantică (şi asta transpare psihometric în mai multe studii anterioare), adică nu prietenia la care se referă dragostea-prietenie. Cercetătorul propune ca această formă de prietenie să fie etichetată drept o „prietenie practică" (din punct de vedere psihometric, *storge* şi *pragma* alcătuiesc un singur factor). În acelaşi timp, *mania*, care făcea parte tradiţional din familia scalelor ce măsoară dragostea-pasiune, *nu* este de fapt dragoste. Alături de alţi cercetători, autorul identifică ceea ce este măsurat prin *mania* ca fiind mai degrabă o „obsesie, romantică" (Acevedo şi Aron, 2009; Graham, 2011), nicidecum o formă de dragoste. Prezenţa acesteia în perioada de îndrăgostire şi efectele sale preponderent negative pot fi cel mai bine explicate dacă apelăm la conceptul de ataşament, mai ales la formele nesecurizate ale acestuia.

În al treilea rând, se pare că putem discuta în premieră

despre un posibil factor general al dragostei, cel care se află în spatele diverselor forme de dragoste articulate de in acest studiu a fost forţată gruparea scalelor conform dihotomiei dominante: dragostea-pasiune *vs* dragostea-prietenie (Walster şi Berscheid, 1974), dar ceva – un potenţial al treilea factor – a rămas pe dinafară: anume dragostea etichetată drept *storge (cf.* Lee, 1973), care „s-a împotrivit" să intre în categoria dragoste-prietenie.

mn

pttitiplele tipologii. Astfel, dacă sunt eliminate prietenia practică şi obsesia romantică ca ijgfiind forme ale dragostei (psihometric, ele reprezintă doi factori separaţi), celelalte jobscale ale instrumentelor folosite se reunesc într-un singur megafactor. John Graham şi ar a botezat provizoriu acest megacompozit drept factorul generic al dragostei (facto, ffil „1"), dar în acelaşi timp recunoaşte că o etichetă potrivită ar fi şi cea propusă de Robert Stemberg, „dragostea desăvârşită". Anumite cercetări calitative asupra dragostei-compasiune sugerează că şi aceasta ar putea fi un bun candidat pentru a reprezenta dragostea în totalitatea sa. Cum însă nu cunoaştem încă ce relaţii structurale emerg între TIS, ce măsoară dragostea desăvârşită, şi instrumentele care măsoară dragostea-compasiune, acest aspect rămâne să fie investigat în anii următori.

*

Încheiem această mică scufundare în oceanul dragostei prin două citate care exprimă vastitatea subiectului abordat şi volatilitatea surprinderii dragostei în multiplele sale forme. Primul citat mi-a atras atenţia şi pentru că iubesc sincer cărţile cu adevărat profunde ale copilăriei de pretutindeni; e un citat din *Dragostea în cea de-a patra*

dimensiune (Berscheid, 2010). Iată-l:

Când ajungem la cuvântul „dragoste", cu toţii avem ceva în comun cu Humpty Dumpty (Carroll, 1865/1965). Când Alice trece prin oglindă şi-l întâlneşte pe Humpty Dumpty, ea se revoltă pentru că nu-l poate înţelege întrucât el foloseşte mereu acelaşi cuvânt pentru a se referi la lucruri foarte diferite. Humpty Dumpty îi răspunde dispreţuitor că de fiecare dată când foloseşte cuvântul cu pricina acesta reprezintă exact ceea ce a vrut el să spună, nici mai mult, nici mai puţin. Alice continuă însă protestând din nou: „Întrebarea este dacă tu chiar *poţi* să faci ca cuvintele să însemne atât de multe lucruri" (p. 94). Dacă cuvântul este „dragoste", da, noi putem face asta. Şi chiar o facem (Bersheid, 2010, p. 6).

Dacă lecturând acest capitol aţi trăit o stare similară cu cea prin care trece Alice în această ciudată, dar iniţiatică şi, până la urmă, utilă întâlnire (ştim că nu e şi singura!), trebuie să vă împărtăşesc că eu însumi o resimt destul de des în spaţiul ştiinţelor sociale (şi da, vă sigur că am resimţit-o din nou, vizitând referinţele acestui capitol şi scriind acest text).

Cel din urmă pasaj este foarte potrivit pentru a concluziona şi închide, pentru moment doar, această expunere. Citatul aparţine unui cuplu de cercetători celebri în studiile referitoare la relaţiile intime şi dragoste – Susan Hendrick şi Clyde Hendrick (2009):

Ţinând cont de complexitatea speciei umane şi de multiplele feluri în care astfel de factori precum genul, rasa/etnia, cultura, statutul socioeconomic şi un şir imens de alţi factori ne afectează emoţiile, gândurile şi acţiunile din cuplul romantic, este foarte puţin probabil că două, şase sau

opt tipuri de dragoste sunt capabile să capteze varietatea infinită a dragostei... Tipologiile dragostei prezentate aici sunt reprezentative pentru ceea ce înseamnă dragostea, dar, în mod cert, nu sunt exhaustive cu privire la manierele în care dragostea poate fi exprimată. Într-un fel anume, dragostea este dezvăluită prin ceea ce *nu* se exprimă la fel de mult ca şi prin ceea ce *se* exprimă... Dragostea poate apărea drept necesară, dar nu şi suficientă pentru ca o relaţie romantică să dureze, şi totuşi prea puţini dintre noi şi-ar dori o relaţie durabilă, dar lipsită de ea. Oamenii caută avid conexiunea cu ceilalţi, iar dragostea este una dintre cele mai profunde forme pentru a o obţine (Hendrick şi Hendrick, 2009, p. 1017).

Referinţe bibliografice

Acevedo, B.P., Aron, A. (2009), „Does a long-term relationship kill romantic love?", *Review of General Psychology,* 13 (1), 59 – 65.

Ackerman, D. (1995), *A natural History of Love,* Vintage, New York.

Berscheid, E. (2006), „Searching for the meaning of «Iove»", în R.J. Stemberg, K. Weis (edi), *The New Psychology of Love* (pp. 171 – 183), Yale University Press, New Haven, CT.

Berscheid, E. (2010), „Love in the fourth dimension", *Annual Review of Psychology*, 61, l-25.

Carroll, L. (1965), *Through the Looking-Glass,* Random House, New York.

Fehr, B. (1994), „Prototype-based assessment of lay people's views of love", *Personal Relationships.* 1, 309 – 331.

Fehr, B., Harasymchuk, C., Sprecher, S. (2014), „Compassionate love în romantic relationships. A review and

some new findings", *Journal of Social and Personal Relationships,* 31 (5), 575 – 600.

Fehr, B., Sprecher, S., Underwood, L. (eds.) (2009), *The Science of Compassionate Love: Theory, Research, and Applications*, Wiley-Blackwell, Malden, MA.

Graham, J.M. (2011), „Measuring love în romantic relationships: A meta-analysis", *Journal of Social and Personal Relationships,* 28 (6), 748 – 771.

Graham, J.M., Christiansen, K. (2009). „The reliability of romantic love: A reliability generalization meta-analysis", *Personal Relationships,* 16 (1), 49 – 66.

Grote, N.K., Frieze, I.H. (1994), „The measurement of friendship-based love în intimate relationships", *Personal Relationships,* 1 (3), 275 – 300.

Hatfield, E., Sprecher, S. (1986), „Measuring passionate love în intimate relationships", *Journal of Adolescence,* 9, 383 – 410.

Hatfield, E., Bensman, L., Rapson, R.L. (2012), „A brief history of social scientists attempts to measure passionate love", *Journal of Personal and Social Relationships,* 29, 143 – 164.

Hazan, C., Shaver, P. (1987), „Romantic love conceptualizând as an attachment process", *Journal of Personality and Social Psychology,* 52 (3), 511 – 524.

Hendrick, C., Hendrick, S.S. (1986), „A theory and method of love", *Journal of Personality and Social Psychology,* 50, 392 – 402.

Hendrick, C., Hendrick, S.S. (1989), „Research on love: Does it measure up?", *Journal of Personality and Social Psychology,* 56, 784 – 794.

Hendrick, S.S., Hendrick, C. (2009), „Love, typologies",

în H.T. Reis, S.K. Sprecher (eds.), *Encyclopedia of Human Relationships* (pp. 1013 – 1018), Sage, Thousand Oaks.

Lee, J.A. (1973), *Colours of Love: An Exploration of the Ways of Loving,* New Press, Toronto.

Lee, J.A. (1977), „A typology of styles of loving", *Personality and Social Psychology Bulletin,* 3, 173 – 182.

Lee, J.A. (1988), „Love-styles", în R.J. Stemberg, ML. Barnes (eds.), *The Psychology of lave* (pp. 38 – 67), Yale University Press, New Haven, CT.

Masuda, M. (2003), „Meta-analyses of love scales: Do various love scales measure the same psychological constructs?", *Japanese Psychological Research,* 45, 25 – 37.

Neff, L, A „Karaev B.R. (2005), „To know you is to love you: The implications of global adoia… tion and specific accuracy for marital relationships", *Journal of Personality and Social Psychology,* 88, 480 – 497.

Rubin, Z. (1970), „Measurement of romantic love", *Journal of Personality and Social Psychology,* 16, 265 – 273.

Schächter, S. (1964), „The interaction of cognitive and physiological determinants of emoţional state", *Advances în Experimental Social Psychology,* 1, 49 – 80.

Stemberg, R.J. (1986), „A triangular theory of love", *Psychological Review,* 93, 119 – 135.

Stemberg, R.J. (1995), „Love as a story", *Journal of Social and Personal Relationships,* 12 (4), 541 – 546.

Stemberg, R.J. (1997), „Construct validation of a triangular love scale", *European Journal of Social Psychology,* 27 (3), 313 – 335.

Stemberg, R.J. (1998), *Love is a Story,* Oxford University Press, New York.

Sfemberg, R.J. (2013), „Searching for love", *The Psychologist*, 26 (2), 98 – 101.

Stemberg, R.J., Grajek, S. (1984), „The nature of love", *Journal of Personality and Social Psychology,* 47, 312 – 329.

Underwood, L.G. (2002), „The human experience of compassionate love: Conceptual mapping and data from selected studies", în S.G. Post, L.G. Underwood, J.P. Schloss, W.B. Huribut (eds.), *Altruism and Altruistic Love* (pp. 72 – 88), Oxford University Press, New York.

Underwood, L.G. (2009), „Compassionate love: A framework for research", în B. Fein; S. Sprecher, L.G. Underwood (eds.*), Die Science of Compassionate Love: Theory\ Research, and Applications* (pp. 3 – 25), Wiley-Blackwell, West Sussex, UK.

faster, E… Berscheid, E. (1974), „A little bit about love; A minor essay on a major topic", în T.L. Huston (ed.), *Foundations of Interpersonal Attraction* (pp 355 – 381). Academic Press, Waltham, MA.

L

Fenomenul Michelangelo

Radu Robotă

Comportamentul unui individ este întotdeauna generat de interacţiunea dintre organism şi mediul în care se află. Cu toate acestea, factorii biologici nu reprezintă singurii determinanţi cauzali ai comportamentului unui individ, deşi capacitatea lor explicativă este foarte puternică. La fel, nici mediul nu este singurul factor cauzal al comportamentelor indivizilor. Asumarea unui determinism simplu, de tipul stimul-reacţie, nu va putea oferi niciodată explicaţii comprehensive pentru conduitele complexe. Indivizii nu reacţionează pur şi simplu la factorii din mediu.

Cu atât mai mult dacă este vorba despre interacţiunea socială. Între specificul obiectiv al unei situaţii şi modul în care acea situaţie este receptată şi interpretată de individ nu există întotdeauna o congruenţă perfectă, uneori aspectele concrete ale situaţiei putând fi mai puţin importante decât modul în care persoana însăşi interpretează situaţia. Oamenii reconstruiesc realitatea activ, sistematic şi într-o manieră unică, integrând în raportarea la o anumită situaţie elemente provenite din experienţa personală de viaţă. Constructele mentale elaborate pe parcursul vieţii devin un cadru de referinţă subiectiv (dar stabil şi relevant) ce asigură premisele anticipării celui mai probabil curs al evenimentelor. De aceea se poate afirma că nu doar prezentul sau trecutul (stocat prin învăţare ca experienţă de viaţă) modelează specificul comportamental al unui individ, ci, într-o măsură cel puţin egală, şi viitorul – conceput sub semnul pluralităţii de alternative posibile şi ghidat de scopuri mai mult sau mai puţin explicite.

Omul, ca fiinţă eminamente socială, are nevoie pentru a se dezvolta de prezenţa celorlalţi oameni. Interacţiunea cu ceilalţi semeni îi conferă individului posibilitatea să-şi modeleze felul de a fi prin îmbogăţirea şi cizelarea registrului comportamental. În dinamica evoluţiei unei persoane, partenerul de cuplu constituie un reper stabil şi semnificativ. În cadrul unui cuplu cei doi parteneri se influenţează reciproc, fiecare exercitând succesiv atât roiul de sursă a influenţei, cât şi pe cel de ţintă a influenţei. Cunoaşterea interpersonală generată în dinamica vieţii de cuplu reprezintă un creuzet stabil al modelării individuale, ca o condiţie ce facilitează definirea de sine a fiecărui partener şi asigurarea în timp a stabilităţii şi funcţionalităţii

cuplului.

În contextul modelării continue a individului în cadrul vieţii de cuplu, fenomenul Michelangelo se referă la *un model convivial de interdependenţă în care partenerii romantici se „sculptează „unul pe celălalt în aşa fel încât fiecare dintre ei să fie adus cât mai aproape de eul său ideal* (Drigotas *et al,* 1999). Ne propunem să prezentăm specificul acestui fenomen, să clarificăm cadrul conceptual necesar pentru înţelegerea mecanismelor psihologice care îl generează şi să reflectăm asupra consecinţelor pe care activarea unui astfel de model de relaţionare le are asupra partenerilor dintr-un cuplu.

), Eul ideal – un avatar orientat spre viitor al conceptului de sine

Contextul teoretic care serveşte drept fundament pentru investigarea fenomenului Michelangelo este prefigurat de cercetările cu privire la conţinutul, structura şi rolul pe care îl are, conceptul de sine *(self-concepf)* în determinarea conduitei unei persoane (Carver şi Scheier, 1982: Kihistorm şi Cantor, 1984; Higgins, Klein şi Strauman, 1985), Aceste preocupări au fost dezvoltate şi rafinate de interesul pentru investigarea domeniului *eurilor posibile (possible selves),* înţelese ca structuri particulare şi variate de cogniţii ce reflectă felul în care indivizii îşi percep propriul potenţial şi se reprezintă pe ei înşişi în viitor (Hazel şi Nurius, 1986). Acest registru dinamic al eurilor posibile ale unei persoane este conceput ca un set de cogniţii personale, organizate şi direcţionate (deci cu valenţă motivaţională proprie), asociate scopurilor de durată, aspiraţiilor, nevoilor, fricilor sau ameninţărilor pe care le resimte cineva; astfel, eurile posibile pot cunoaşte forme

distincte (Hazel şi Nurius, 1986), dintre care unele pot cuprinde aspectele relevante pentru ceea ce o persoană îşi doreşte foarte mult să devină (de exemplu, eul creativ, eul omului de succes, eul omului suplu), iar altele acele aspecte referitoare la ceea ce o persoană se teme că ar putea deveni (de exemplu, eul depresiv, eul persoanei singure, eul persoanei concediate).

Clarificările făcute în acest context de Higgins (1987) evidenţiază două domenii majore ale eurilor posibile: *eul trebuit (ought-self)* şi *eul ideal (ideal-self).* Eul actual *(actual-self)* al unei persoane, înţeles ca reflectare şi asumare mentală a caracteristicilor pe care cineva consideră că le are la un moment dat, este influenţat constant atât de eul ideal (ce reflectă acele caracteristici, considerate valoroase, pe care cineva îşi doreşte să le aibă), cât şi de eul trebuit al acesteia (adică de acele caracteristici pe care cineva consideră că trebuie să le aibă). Eul ideal şi eul trebuit funcţionează ca repere cu valenţă normativă (standarde de referinţă ale eului) care generează o tendinţă de apropiere, în sensul că persoana doreşte şi depune efort pentru a deveni cât mai congruentă cu atributele subsumate acestora (Higgins, 1987, 1989). Situaţia opusă (discrepanţa) apare atunci când între atributele asumate ca fiind proprii eului actual şi standardele de referinţă ale eului nu există congruenţă. La nivelul identităţii personale se pot manifesta două tipuri de discrepanţă: discrepanţa între eul actual şi eul ideal şi discrepanţa între eul actual şi eul trebuit (Higgins, 1989), ambele fiind generatoare de confuzie identitară, disconfort general şi emoţii negative specifice (Strauman şi Higgins, 1988).

Atributele ce constituie conţinutul eului ideal pot avea

grade diferite de claritate (de la un conglomerat de năzuinţe vagi şi insuficient cristalizate până la reprezentări mentale şi aspiraţii coerent articulate), dar ele au un rol major pentru individ: activarea şi orientaica (implicită sau explicită) a efortului depus în vederea dezvoltării personale, adică pentru obţinerea congruenţei identitare prin eliminarea discrepanţei existente între eul actual şi cel ideal. În acest context, Higgins (1987) concluzionează că indivizii sunt puternic motivaţi să depună un efort consecvent pentru a-şi alinia eul actual la standardele eului ideal. Aceste explicaţii cu privire la modul în care pot fi dobândite atributele eului ideal sunt specifice unei abordări intraindividuale (centrată pe persoană), accentul fiind pus în acest caz asupra efortului propriu pe care indivizii îl depun pentru a-şi atinge scopurile propuse. Cu alte cuvinte, s-a clarificat ce poate face o persoană pentru ea însăşi, l ignorând rolul pe care alte persoane, mai ales cele apropiate (familie, prieteni, parteneri I se viaţă, educatori), îl pot avea în facilitarea procesului de dezvoltare a persoanei respective (Carver şi Scheier, 1998).

Este adevărat că, de multe ori, oamenii pot să-şi atingă scopurile (ce sunt reflectări ale atributelor relevante ale eului lor ideal) doar prin propriile acţiuni. Totuşi, nu de puţine ori, acţiunile altor persoane pentru a susţine şi ajuta pe cineva apropiat se pot dovedi a fi un factor la fel de important pentru reuşita acestuia din urmă. Rezultatul apare mai ales dacă acţiunile respective corespund dorinţelor şi aşteptărilor persoanei vizate (Harris şi Rosenthal, 1985). Specifică acestei abordări interpersonale (centrată pe relaţie) este asumpţia că un rol major în modelarea şi dezvoltarea unei persoane îl are relaţionarea

constantă şi profundă cu persoane semnificative. O astfel de relaţie este cea de cuplu, în care cei doi parteneri se adaptează în timp la felul de a fi al celuilalt, fiecare începând să se redefinească treptat prin ajustări succesive, ce conduc la elaborarea unor componente stabile şi relevante ale eurilor lor, dezvoltând unele caracteristici şi inhibându-le pe altele (Kelly *ei al,* 2003; Rusbult şi Van Lange, 2003). Relevantă pentru fenomenul Michelangek) este tocmai această dinamică ce facilitează, în cadrul relaţiei de cuplu, mişcarea dinspre eul actual către eul ideal.

Structura şi dinamica internă a fenomenului Michelangelo

Fiecare persoană are propria sa percepţie cu privire atât la eul său actual, cât şi la eul său ideal. Totodată, în interacţiunea socială, fiecare individ are tendinţa de a atribui celorlalţi diferite caracteristici, adică are felul său propriu de a percepe eul actual şi eul ideal al altor persoane. Astfel, în relaţia de cuplu, dispoziţiile stabile, valorile şi tendinţele comportamentale ale unei persoane vor ajunge să integreze treptat o bună parte dintre reflectările realităţii interpersonale create de partener.

Mecanismul aflat la baza fenomenului Michelangelo este *confirmarea comportamentală (behavioral confirmation*), adică mijloacele prin care aşteptările unei persoane despre partenerul său pot să fie transformate în realitate prin obţinerea şi încurajarea unor comportamente în acord cu aşteptările respective (Darley şi Fazio, 1980; Harris şi Rosenthal, 1985). Formându-şi anumite convingeri cu privire la caracteristicile partenerilor lor de viaţă (percepţii despre eul actual şi despre eul ideal al partenerului), indivizii tind să adopte strategii

comportamentale particulare (în acord cu aceste convingeri): fie creează ocazii pentru ca partenerii lor să se comporte în felul aşteptat, fie apelează la unele constrângeri situaţionale pentru a-şi împiedica partenerii să se manifeste într-un mod pe care îl consideră inacceptabil. Astfel, ei reuşesc de multe ori să activeze un anumit registru comportamental al partenerilor lor, care încep să se comporte într-o manieră din ce în ce mai apropiată de expectanţele avute (Rosenthal şi Jacobson, 1968; Snyder, Tanke şi Berscheid, 1977) şi ajung chiar să îşi contureze o imagine de sine (adică să o integreze în eul lor actual) din ce în ce mai conformă cu ceea ce partenerul lor a văzut în ei (Fazio, Effrein şi Falender, 1981). În funcţie de strategia pe care o adoptă, o persoană are posibilitatea să activeze, la limită, fie cel mai bun, fie cel mai rău repertoriu comportamental al partenerului (Drigotas, 2002).

Michelangelo Buonarroti considera că menirea sculptorului este aceea de a revela forma ideală ascunsă, prin înlăturarea surplusurilor şi rotunjirea acelor asperităţi ale blocului de piatră care ascund perfecţiunea preexistentă (*cf.* Gombrich, 1995; Drigotas *et al,* 1999). Pornind de la această metaforă, teoreticienii fenomenului Michelangelo clarifică condiţiile în care confirmarea comportamentală asigură premisele dezvoltării optime a partenerului de cuplu, în demersul dobândirii de către acesta a atributelor relevante pentru eul său ideal. Aşa cum un sculptor descoperă perfecţiunea în materialul neprelucrat jgaplind ceea ce este nepotrivit, la fel şi partenerul de cuplu are posibilitatea de a cizela gui actual al celuilalt pentru a facilita revelarea eului ideal al acestuia (Drigotas, 2002).

Fenomenul Michelangelo apare atunci când există

compatibilitate între reperele eului Seal ale unui partener (cel care este „sculptat", parteneral-ţintă) şi felul în care acestea gout sesizate şi susţinute comportamental de celălalt partener (cel care „sculptează", partenerul-sursă). În aceste condiţii se constată că evoluţia partenerului-ţintă înspre eul jiu ideal este augmentată. Promotorii modelului evoluţiei personale în cadrul diadei romantice (Drigotas, 2002; Rusbult, Finkel şi Kumashirō, 2009) consideră că *afirmarea partenerului (partner afirmation)* şi *deplasarea individuală înspre eul său ideal (individual Hevement toward the ideal self)* constituie elementele-cheie ale fenomenului Michelangelo.

Să presupunem că persoanele X şi Y formează un cuplu şi că X, o fire mai retrasă, îşi doreşte foarte mult să fie devină o persoană mai sociabilă. X este în acest caz parte Berul-ţintă, iar Y partenerul-sursă. În acest exemplu, sociabilitatea este o componentă importantă a eului ideal propriu persoanei X.

Afirmarea partenerului este o formă a confirmării, în care efectele asupra partenerului-ţintă sunt congruente cu eul ideal al acestuia (Drigotas *et al,* 1999). Ea cuprinde două feţete distincte. Prima dintre acestea este *afirmarea partenerului la nivel perceptual (partnerperceptual afirmation),* componentă care se referă la gradul în care reprezentata partenerului-sursă despre eul ideal al partenerului-ţintă este congruentă cu cea a acestuia. În exemplul nostru, ar însemna că Y sesizează această dorinţă a lui X şi acceptă că X ar putea realmente obţine beneficii dacă ar deveni mai sociabil. Cea de a doua este *afirmarea partenerului la nivel comportamental (partner behavioral afirmation),* componentă ce reflectă măsura în care

comportamentul partenerului-sursă este congruent cu specificul eului ideal al partenerului său, scoţând la iveală comportamentele orientate spre ideal ale ţintei. Reluând exemplul de mai sus, să presupunem în plus că X şi Y se află în vizită la nişte cunoscuţi. Dacă Y conduce în aşa fel discuţiile încât îi creează lui X oca – în de a interveni în conversaţie şi de a-şi manifesta amabilitatea, susţinerea şi căldura faţă de celelalte persoane, atunci ne aflăm în situaţia unei afirmări a partenerului la nivel comportamental.

Deplasarea individuală înspre eul ideal se referă la procesul prin care la partenerul-ţintă se declanşează tendinţa de a sesiza mai clar şi de a acţiona consistent înspre atingerea eului său ideal. Astfel, când Y, sesizând că X îşi doreşte să devină o persoană sociabilă, 1 oferă posibilitatea de a se manifesta în această direcţie, X va începe într-adevăr să se simtă mai sociabil, deci să se îndrepte către propriul său eu ideal.

Pe scurt, prima etapă, afirmarea partenerului în plan perceptual, suscită declanşarea „afirmării partenerului în plan comportamental, care, la rândul ei, va activa la parteneral-ţintă deplasarea acestuia înspre eul ideal. Fenomenul Michelangelo defineşte tocmai acest proces în trei etape, el activându-se cu precădere în cadrul relaţiei de cuplu şi facilitând dezvoltarea personală a ambilor parteneri.

3 Fenomenul Michelangelo şi starea de bine

Acest model teoretic sugerează că afirmarea partenerului şi deplasarea înspre eul ideal vor amplifica starea de bine personală *(personal well-being)* şi starea de bine a cuplului *kouple well-being).*

Cum anume influenţează fenomenul Michelangelo

starea de bine personală? Explicaţia acestui fapt ar putea fi căutată în domeniul teoriilor actuale cu privire la motivaţie, care susţin la rândul lor ideea existenţei unei legături între autodeterminare şi dezvoltarea potenţialului personal (Ryan şi Deci, 2000). În cadrul acestui proces de autodeterminare, autorii respectivi (Deci şi Ryan, 1985; Ryan şi Deci, 2000) identifică (cu referire la dinamica motivaţiei dinspre extrinsec către intrinsec) patru componente majore ale acesteia, distribuite ierarhic: *reglarea externă* (căreia îi este specifică salienţa recompenselor/ beneficiilor sau pedepselor/consecinţelor neplăcute ale efectuării/neefectuării anumitor acţiuni); *reglarea prin introiecţie* (ce presupune implicarea eului şi este focalizată pe nevoia de confirmare/afirmare a eului şi de valorizare de către alte persoane); *reglam prin identificare* (în cadrul căreia valorizarea activităţii respective este conştient girată de o categorie supraordonată de interese) şi *reglarea integrativă* (cel mai autonom nivel al motivaţiei extrinseci, ce presupune deja existenţa unei ierarhii personale a scopurilor pe care le cunoaşte individul şi asimilarea ca relevante a acţiunilor congruente cu acestea), în acest context, străduinţa unei persoane în vederea dezvoltării ei se dovedeşte a fi un vector motivaţional fundamental şi probabil inerent oricărui individ, deci o nevoie bazală. Integrând în acest cadraj teoretic conceptualizarea specifică fenomenului Michelangelo, putem presupune că, atunci când indivizii se deplasează înspre eul lor ideal, nevoia de creştere personală este gratificată, generând un registru variat de beneficii personale, incluzând augmentarea stării personale de bine, creşterea stimei de sine şi dobândirea unei capacităţi mai eficiente de autoreglare a

comportamentelor.

În ceea ce priveşte înţelegerea modului în care fenomenul Michelangelo are efect asupra stării de bine a cuplului, promotorii acestui model (Kumashirō *et al,* 2007) propun o explicaţie interesantă şi flexibilă. Astfel, aşa cum s-a demonstrat anterior în cadrul abordării interpersonaliste a relaţiei de cuplu (Ickes *et al,* 1990), partenerul-sursă care afirmă pe plan perceptual eul ideal al celuilalt dă dovadă de înţelegere empatică, ce activează trăirea unor emoţii pozitive asociate iubirii. Totodată, afirmarea partenerului în plan comportamental produce ca rezultat o sincronizare între registrul comportament» – ” registrul eului ideal al partenerului-ţintă, ceea ce amplifică preocuparea pentru atingerea eului ideal (Rusblut şi Van Lange, 2003). Când cei doi parteneri joacă atât rolul de sursă, cât şi de ţintă a influenţei relaţionale, gradul de corespondenţă între registrele comportamentale şi cele ideale ale ambilor creşte, generând o ajustare diadică din ce în ce mai armonioasă. În acelaşi timp, aşa cum a fost evidenţiat în cadrul teoriilor referitoare la rolul devotamentului în relaţia de cuplu, fenomenul Michelangelo pare să influenţeze la partenerul-sursă gradul de certitudine şi încredere în celălalt, care funcţionează ca fundament pentru explorarea eului său ideal (Feeney, 2004) pe baza dobândirii încrederii că partenerul său îi va oferi susţinere în caz că va fi nevoie. În plus, deplasarea inspmlâil ideal se vădeşte a fi o recompensă în sine (Higgins, 1989; Emmons, 2003), partenerul-sursă, care generează posibilitatea obţinerii acestei dezvoltări personale, fiind apreciat şi valorizat.

Studiile empirice pentru validarea modelului teoretic subsumat fenomenului Michelangelo susţin într-o mare

măsură considerentele teoretice prezentate mai sus, însă realitatea se dovedeşte a fi mai nuanţată şi mai complexă decât permit valenţele explicative ale aceste model. Dacă structura tripartită a modelului şi dinamica internă inerentă acestuia au fost validate consistent (Drigotas *et al,* 1999; Rusbult *et al,* 2005; Rusbult, Finkel şi Kumashirō, 2009), relaţia dintre acest fenomen şi starea de bine nu s-a verificat în totalitate, în mai multe studii *(cf.* Kumashirō *et al,* 2006), rezultatele au evidenţiat faptul că subiecţii care percep la partenerii lor un nivel ridicat al conduitei de afirmare comportamentală raportează o mai mare încredere în sine, un nivel mai ridicat al stării personale de bine, precum şi un nivel mai înalt al stării de bine a cuplului, comparativ cu subiecţii ce percep la partenerii lor un nivel scăzut al conduitei de afirmare comportamentală. Celelalte două componente ale fenomenului Michelangelo (afirmarea în plan perceptual şi deplasarea înspre eul ideal) nu s-au dovedit dimensiuni la fel de puternice pentru predicţia nivelului stării de bine, jucând mai degrabă rolul de mediatori ai relaţiei dintre afirmarea în plan comportamental şi starea de bine (atât cea personală, cât şi cea de cuplu). Totuşi, chiar independent de această relaţie de mediere, cel mai important predictor al stării de bine s-a dovedit a fi afirmarea partenerului în plan comportamental, chiar mai important decât deplasarea înspre eul ideal (aşa cum ar fi fost de aşteptat).

Dovezile empirice arată că fenomenul Michelangelo este un construct teoretic ce reflectă o dinamică reală. În ceea ce priveşte impactul acestui fenomen asupra stării de bine, studiile empirice (Drigotas *et al,* 1999; Drigotas, 2002; Kumashirō *et al,* 2007) impun câteva observaţii: a)

afirmarea partenerului în plan perceptual pare a nu avea influenţă asupra stării de bine; b) componenta-cheie care influenţează starea de bine este afirmarea comportamentală a partenerului (şi nu deplasarea înspre eul ideal); c) chiar dacă starea de bine în cuplu nu este întotdeauna influenţată de activarea fenomenului Michelangelo, starea de bine personală se dovedeşte a fi constant influenţată de nivelul afirmării partenerului în plan comportamental.

*

Scopul principal al acestui capitol a fost să aducem în atenţie ineditul şi subtilitatea fenomenului Michelangelo drept construct teoretic şi să conturăm importanţa pe care activarea lui o are în cadrul relaţiei de cuplu. De aceea ne-am oprit la aspectele cele mai relevante pentru înţelegerea mecanismelor psihologice care îl generează, lăsând la o parte o serie de alte aspecte interesante corelate cu acest fenomen. De exemplu, în literatură. – dedicată acestui fenomen (pe care o veţi găsi în referinţele bibliografice) sunt şi alte tematizări provocatoare, ce vizează rolurile explicite pe care partenerii le au în relaţia de cuplu (fie ca „sculptori", fie ca „sculptaţi"), raportul dintre originea individuală şi modelarea interrelaţională a eului şi care ar fi consecinţele asupra individului şi asupra relaţiei de cuplu ale infirmării perceptuale sau comportamentale a partenerului.

În final, asumând atitudinea optimistă cu privire la relaţia de cuplu pe care o promovează implicit acest fenomen, putem parafraza o expresie celebră: în spatele măreţiei fiecărei persoane (bărbat/femeie) se află întotdeauna o altă persoană (femeie/bărbat) cel puţin la fel de puternică.

Referinţe bibliografice

Carver, C.S., Scheier, M.F. (1982), „Control theory: A useful conceptual framework for personalitysocial, clinical and health psychology", *Psychological Bulletin,* 92 (1), 111 – 135.

Carver, C.S., Lawrence, J.W., Scheier, M.J. (1999), „Self-discrepancies and affect: Încorporating the role of feared selves", *Personality and Social Psychology Bulletin, 25*, 783 – 792.

Darley, J.M., Fazio, R.H. (1980), „Expectancy confirmation processes arising in the social interaction sequence", *American Psychologist,* 49, 867 – 881.

Deci. E.L., Ryan, R.M. (1985), *Intrinsic Motivation and Self-determination in Human Behavior,* Plenum, New York.

T

Drigotas, S.M. (2002), „The Michelangelo phenomenon and personal well-being, *Journal of Personality,* 70, 59 – 77.

Drigotas, S.M., Rusbult, C.E., Wieselquist, J., Whitton, S. (1999), „Close partner as sculptor of ideal self: Behavioral afirmation and Michelangelo phenomenon", *Journal of Personality arunc Social Psychology,* 77, 293 – 323.

Emmons, R.A. (2003), „Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a pozitive life", în C.L. Keyes, *J.* Haidt (eds.), *Flourishing: Pozitive Psychology and the Life Well-lived* (pp. 105 – 128) American Psychological Association, Washington, DC.

Fazio, R.H., Effrein, E.A., Falender, V.J. (1981), „Self-perceptions following social interactions".

Journal of Personality and Social Psychology, 41, 232 – 242.

Feeney, B.C. (2004), „A secure base: Responsive

support of goal strivings and exploration in adult intimate relationships", *Journal of Personality and Social Psychology,* 87, 631 – 648.

Gombrich, E.H. (1995), *The Story of Art* (ed. a XVI-a), Phaidon, Londra.

Harris, M.J., Rosenthal, R. (1985), „Mediation of interpersonal expectancy efects: 31 meta-analyses", *Psychological Bulletin,* 97, 363 – 386.

Hazel, M., Nurius, P. (1986), „Possible selves", *American Psychologist,* 954 – 969.

Higgins, E.T. (1987), „Self-discrepancy: A theory relating self and affect", *Psychological Review.*

94, 319 – 340.

Higgins, E.T. (1989), „Self-discrepancy theory: What patterns of self-belifs cauze people to suffer?", în L. Berkowitz (ed.), *Advances în Experimental Social Psychology* (pp. 93 – 136), Academic Press, San Diego.

Higgins, E.T., Klein, R., Strauman, T. (1985), „Self-concept discrepancy theory: A psychological model for distinguishing among different aspects of depresion and anxiety", *Social Cognition.*

3, 51 – 76.

Ickes, W., Stinson, L., Bissonnette, V „García, S. (1990), „Naturalistic social cognition: Empathic accuracy în mixed-sex dyads", *Journal of Personality and Social Psychology,* 59, 730 – 742.

Kelley, H.H., Holmes, J., Kerr, N., Reis, H., Rusbult, C., Van Lange, P. (2003), *An Atlas of Interpersonal Situations,* W.H. Freeman, New York.

Kihistorm, J.F., Cantor, N. (1984), „Mental representation of the self", în L. Berkowitz (ed.), *Advances în*

Experimental Social Psychology (pp. l-47), Academic Press, New York.

Kumashirō, M., Rusbult, C.E., Wolf, S.T., Estrada, M.-J. (2006), „The Michelangelo phenomenon – Partner afirmation and self-movement toward one's ideal", în K.D. Vohs, E.J. Finkel (eds.), *Relationships: Connecting Intrapersonal and Interpersonal Processes* (p. 317), Guilford Press, New York.

Kumashirō, M., Rusbult, C.E., Finkenauer, C., Stocker, S.L. (2007), „To think or to do: The impact of assessement and locomotion on the Michelangelo phenomenon", *Journal of Social and Personal Relationships,* 24 (4), 591 – 611.

Rosenthal, R., Jacobson, L. (1968), *Pygmalion in the Classroom,* Holt, Rinehart & Winston, New York.

Rusbult, C.E., Van Lange, PM. (2003), „Interdependence, interaction, and relationships", *Annual Review of Psychology,* 54, 351 – 375.

Rusbult, C.E., Finkel, E.J., Kumashirō, M. (2009), „The Michelangelo phenomenon", *Current Directions in Psychological Science,* 18, 305 – 308.

Rusbult, C.E., Kumashirō, M., Stocker, S.L., Kirchner, J.L., Finkel, E.J., Coolsen, M.K. (2005).

„Self processes în interdependent relationships: Partner afirmation and the Michelangelo phenomenon", *Interaction Studies,* 6, 375 – 391.

Ryan, R.M., Deci, E.L. (2000), „Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions", *Contemporary Educaţionall Psychology,* 25, 54 – 67.

Snyder, M., Tanke, E., Berscheid, E. (1977), „Social perception and interpersonal behavior: On the self-fulfilling nature of social stereotypes", *Journal of Personality and*

Social Psychology.
35, 656 – 666.
Strauman, T.J., Higgins, E.T. (1988), „Self-discrepancies as predictors of vulnerability to different syndromes of chronic emoţional distress", *Journal of Personality,* 56, 685 – 706.

Interpersonal, exprimarea emoţiilor devine o modalitate de comunicare a propriilor stări interne celorlalţi şi de aşteptare a răspunsului lor. Legătura dintre emoţii şi relaţiile intime; este bidirecţională: emoţiile sunt o temă centrală în relaţiile intime, iar acestea din urmă sunt o sursă primară de emoţii. Oamenii trăiesc cele mai intense emoţii pozitive şi negative în perioada de formare şi, respectiv, de destrămare a relaţiilor romantice.

Scherer (2005) consideră că emoţiile sunt componente ale unui proces, un episod corelat cu schimbările produse în starea a cinci susbsisteme ale organismului responsabile de evaluarea unui stimul extern sau intern: 1) procesarea informaţiei sau componenta emoţională a emoţiei (evaluarea), 2) suportul sau componenta neuro-fziologică a emoţiei (simptomele corporale), 3) componenta executivă sau componenţa motivaţională a emoţiei (tendinţa spre acţiune), 4) acţiunea sau componenta motorie a emoţiei (expresia facială sau vocală) şi 5) monitorizarea sau componenta subiectivă a emoţiei (experienţa emoţională). Procesarea emoţiilor include formarea, dezvoltarea, trăirea, exprimarea şi reglarea emoţiilor, ultimul aspect fiind puternic legat de primele patru deoarece, pentru ca o emoţie să poată fi reglată, ea trebuie să fie percepută şi înţeleasă cognitiv într-o anumită măsură (Reicherts *et al,* 2011). Desigur, emoţiile sunt adesea reglate în mod spontan,

prezenţa constantă a strategiilor reglatorii în situaţii emoţionale făcând dificilă disocierea efectelor datorate emoţiilor şi a celor ale reglării emoţionale în sine. Cu alte cuvinte, deşi emoţiile au o componentă automată puternică, de-a lungul vieţii oamenii învaţă mecanisme de control conştient şi eficient al emoţiilor în contextul adaptării la sarcinile specifice fiecărei perioade a dezvoltării.

Reglarea emoţională constă într-un ansamblu de procese intrinseci şi extrinseci (tranzacţionale) implicate în iniţierea, menţinerea şi modularea apariţiei şi intensităţii reacţiilor emoţionale la nivel inconştient, conştient sau înalt conştient (Thompson, 1994). Altfel spus, reglarea emoţională este procesul prin care cogniţia influenţează explicit ce emoţii sunt trăite, când sunt trăite şi cum se manifestă comportamental (Gross, 1998). Oamenii folosesc numeroase strategii de reglare emoţională. Utilizarea lor cu succes conduce la o bună funcţionare emoţională şi socială chiar şi în situaţii neprevăzute sau dificile. La cei care au mecanisme de reglare emoţională deficitară, disfuncţiile acestora pot afecta starea lor de sănătate şi favorizează instalarea unor simptome specifice unui număr mare de psihopatologii (Phillips, Ladouceur şi Drevets, 2008).

Ca urmare a accentului pus pe funcţia lor, răspunsurile asociate reglării emoţionale iau forma unor diverse strategii: reevaluarea, distragerea, evitarea, supresia, utilizarea substanţelor pentru îmbunătăţirea experienţei emoţionale (Gross, 2002). Reglarea emoţională constă atât în capacitatea de a amâna, întârzia sau atenua o stare afectivă negativă (i*down-regulation*), cât şi în capacitatea de a menţine, stabiliza şi amplifica stările afective pozitive (*up-regulation*) sau de a crea o emoţie pozitivă. Potrivit lui Gross

(1998, 2002), reglarea adaptativă a emoţiilor serveşte modulării experienţei şi exprimării emoţiilor, pozitive şi negative într-un mod compatibil cu scopurile curente ale unei persoane.

Conform modelului procesual al reglării emoţionale (Gross, 1998; Gross şi John, 2003), anumite evaluări determină tendinţe de răspuns care pot fi modulate, iar această modulare, care dă forma finală a răspunsului emoţional manifest, se poate realiza prin mai multe strategii. Din numeroasele strategii angajate în managementul reglării emoţionale, autorii modelului au decis să se focalizeze pe două patternuri bine definite, ţinând seama de caracterul lor uzual, de pretarea lor la manipulări experimentale şi la analize privind diferenţele individuale şi, mai ales, de distincţia dintre strategiile anterior focusate (care au loc înaintea tendinţei de răspuns emoţional) şi cele focusate pe răspuns (care au loc după ce răspunsul a fost generat). Astfel, au rezultat două strategii care întrunesc toate aceste criterii: reevaluarea cognitivă şi supresia expresivă (John şi Gross, 2003).

Reevaluarea cognitivă este o strategie de schimbare cognitivă care implică redefinirea situaţiei potenţial generatoare de emoţie în aşa fel încât impactul emoţional să fie schimbat. Este o modalitate de schimbare cognitivă care intră sub incidenţa strategiilor anterior focusate şi constă în selecţia unei maniere de interpretare a situaţiei mai mult sau mai puţin emoţionale. În plan comportamental, persoanele care practică o asemenea strategie intervin mult mai devreme în procesul generativ al emoţiei, comparativ cu cei care utilizează în mod obişnuit supresia expresivă (Lum *et al,* 2009). Reevaluarea cognitivă maladaptativă reprezintă,

în conformitate cu mai multe modele teoretice, nucleul depresiei şi anxietăţii (Aldao, 2010). Strategiile cognitive de reevaluare congnitivă sunt cruciale în managementul evenimentelor stresante.

Supresia expresivă face parte din categoria strategiilor focusate pe răspuns. Ea implică inhibarea comportamentului expresiv emoţional în curs de desfăşurare şi s-ar putea traduce printr-o discordanţă cronică şi conştientă între ceea ce simte şi exprimă o persoană (Hughes, Neville şi Bruce, 2010). Un rezultat al utilizării acestei strategii în viaţa de zi cu zi este un profund sens al incongruenţei între sine şi comportamentul exterior. Prin inautenticitatea rezultată (afişez altceva decât simt), persoana încearcă să evite dezaprobarea şi respingerea socială (John şi Gross, 2003). În termeni comportamentali, supresia expresivă se manifestă prin: controlarea muşchilor faciali, ridicarea uşoară a pleoapelor şi obrajilor pentru portretizarea unei persoane hotărâte, active, de încredere şi cu o expresie facială tonică, precum şi prin controlul caracteristicilor vocale astfel încât vocea să fie neutră, nici prea ridicată, nici prea scăzută (Lum *et al,* 2009). Deşi există şi situaţii în care supresia expresivă poate fi adaptativă (în anumite cazuri ascunderea unei emoţii poate salva o relaţie), utilizarea ei pe termen lung contribuie la apariţia unor diverse tulburări psihoemoţionale (Phillips *et al*, 2008; Gross şi Muñoz, 1995). Supresia cronică creşte hipersensibilitatea la gânduri asociate simptomelor de depresie şi anxietate şi conduce la probleme emoţionale şi dependenţa de substanţe. Aşadar, reglarea emoţională adaptativă este asociată cu starea de bine, în timp ce reglarea emoţională disfuncţională – se asociază cu problemele de sănătate mentală (Gross şi

Muñoz, 1995).

Aspecte interpersonale ale reglării emoţionale

Reacţiile emoţionale şi reglarea emoţională apar frecvent în situaţii sociale (Gross şi John, 2002), sunt adesea definite de contextul social (Frijda, 1986), tind să devină reciproce, sunt transmise partenerilor sociali (Parkinson, 1996) şi, de aceea, afectează calitatea „relaţiilor persoanei cu ceilalţi. Mai departe, reacţiile celorlalţi ne afectează şi le răspundem în mod adecvat. Chiar şi imaginarea prezenţei altora afectează cursul şi exprimarea răspunsului emoţional (Parkinson, 1996). Persoanele care sunt capabile să îşi ajusteze experienţele şi exprimarea emoţională în funcţie de situaţie şi să menţină un control ridicat al acestora sunt mai capabile să întreţină relaţii sociale agreabile şi să fie mai adaptate în situaţii sociale (Gross, 1998, 2002). Din păcate, există relativ puţine studii care să abordeze explicit aspectele interpersonale ale reglării emoţionale.

Gross şi Thompson (2007) au făcut distincţie între reglarea emoţională intrinsecă şi cea extrinsecă. Reglarea emoţională intrinsecă vizează reglarea propriilor emoţii ale individului care trăieşte un anumit episod emoţional (de exemplu, cineva încearcă să nu pară supărat), iar reglarea emoţională extrinsecă vizează reglarea emoţiilor unei alte; persoane (de exemplu, soţia încearcă să îşi calmeze soţul furios). Pornind de la aceste

1

distincţii, autorii sugerau că putem analiza patru corelate interpersonale ale reglării emoţionale (Gross şi Thompson, 2007; Debrot, 2012):

Putem încerca să reglăm emoţional stările emoţionale ale altcuiva. O mare parte din cercetările asupra dezvoltării

reglării emoţionale în copilăria mică subliniază tranziţia graduală între apelul iniţial al copilului la îngrijitor pentru a obţine ajutor în reglarea stărilor sale emoţionale, progresiva internalizare a reglării emoţionale odată cu stăpânirea tot mai bună a strategiilor de autoreglare precum schimbarea atenţiei, copingul activ, abordarea selectivă sau evitarea (Gross şi Thompson, 2007). Mult timp după internalizarea reglării emoţionale, la vârsta adultă există momente dificile în care prietenii şi/sau partenerul intim servesc drept „reglatori" externi ai propriilor emoţiilor, prin intermediul mecanismelor de asigurare, suport, comunicare empatică, asistenţă cognitivă etc.

Mai recent, Niven, MacDonald şi Holman (2009) au studiat strategiile pe care cineva le poate utiliza atunci când se angajează în relaţii interpersonale. Clasificarea lor a fost realizată ţinând seama de motivul reglării (de îmbunătăţire/înrăutăţire a stării emoţionale a partenerului) şi de resursele utilizate în realizarea strategiei (cognitive sau comportamentale). Strategiile cognitive implică faptul că persoana încearcă să modifice felul în care partenerul său gândeşte despre sentimentele sale sau despre situaţia în care se află. Strategiile comportamentale implică faptul că persoana îşi utilizează propriul comportament pentru a schimba emoţiile partenerului său. Astfel, au rezultat patru strategii: îmbunătăţire cognitivă (de exemplu, prin oferirea unui sfet), îmbunătăţire comportamentală (de exemplu, petrecând timp cu partenerul), înrăutăţire cognitivă (de exemplu, plângerile cu privire la comportamentul partenerului), înrăutăţire comportamentală (de exemplu, a fi nepoliticos).

Modul în care cineva îşi reglează emoţiile are consecinţe

asupra partenerului său. Femeile se comportă în căsătorie şi sunt adesea percepute ca fiind autoritatea în domeniul reglării emoţionale maritale, ca fiind mai competente şi mai responsabile de reglarea emoţională în căsnicie (Bloch *et al,* 2014). De aceea, reglarea emoţională intrinsecă a soţiilor este extrem de importantă pentru propria lor satisfacţie maritală şi cea a partenerului. Datele arată că şi reglarea emoţională intrinsecă a soţilor este importantă în mariaj. Bărbaţii sunt deosebit de sensibili în faţa stresului din cauza toleranţei lor scăzute faţă de stările emoţionale negative prelungite; mai mult, negativismul bărbaţilor pare să aibă un efect mai mare asupra soţiilor decât are negativismul femeilor asupra soţilor lor (Bloch *et al,* 2014). În timpul interacţiunilor maritale, afectele negative ale bărbaţilor cu privire la soţiile lor sunt adesea preluate şi de soţii şi prezic diminuarea satisfacţiei maritale a femeilor (Huston şi Vangelişti, 1991). Afectele negative ale soţiilor nu au un efect similar asupra bărbaţilor.

Efectul asupra propriei persoane al reglării emoţionale extrinseci. Încercarea cuiva de a îmbunătăţi starea unei alte persoane are efecte benefice asupra propriei persoane, conform zicalei „Dacă faci bine, te simţi bine". Chiar dacă rolul emoţiilor şi dispoziţiilor pozitive în promovarea comportamentelor prosociale a fost studiat (de exemplu, Eisenberg, Losoya şi Spinrad, 2009), efectul comportamentelor prosociale asupra stărilor emoţionale şi stării de bine a fost mai puţin investigat. Într-un sudiu pe baza jurnalului zilnic cu privire la deschiderea emoţională oferită şi primită, Reicherts şi colaboratorii săi (2011) indicau că, cu cât un partener afirmă că oferă mai multă deschidere emoţională, cu atât nivelul satisfacţiei sale

relaţionale este mai ridicat. Această asociere a fost mai puternică în cazul femeilor. Oamenii proiectează propria grijă şi deschidere faţă de partener în percepţia lor asupra grijii şi deschiderii partenerului, – ajungând să perceapă o mai mare responsivitate a partenerului (Lemay şi Clark, 2008).

Importanţa calităţii relaţiei pentru natura emoţiilor trăite în relaţie. Abordarea relaţională a reglării emoţionale a fost iniţial adoptată de unii cercetători ai dezvoltării proceselor autoreglatorii în copilăria timpurie. Beebe şi Lachmann (1998; *apud* Debrot, 2012) au insistat asupra diadei copil-persoană de îngrijire/părinte, în care graniţa dintre înnăscut şi dobândit este reconsiderată, atenţia autorilor fiind îndreptată asupra modului în care procesele diadice pot (re) organiza atât procesele intraindividuale, cât şi pe cele relaţionale, şi invers, asupra modului în care schimbările în autoreglare la ambii parteneri pot influenţa procesul interacţional. Cu alte cuvinte, emoţiile, comunicarea şi comportamentele sociale sunt continuu reconstruite în interacţiunea directă părinte-copil, toate procesele emoţionale şi reglatorii fiind fenomene fundamental diadice. Rezultatele neurobiologiei susţin abordarea diadică. Efectele psihobiologice ale interacţiunilor părinte-copil (de la proliferarea şi întreruperea circuitelor neuronale la răspunsurile endocrine şi stres) sugerează că, în special în stadiile dezvoltării infantile, diada părinte-copil poate fi privită ca o unitate psihobiologică mutual reglatorie. Rămâne de văzut în ce măsură pot fi extinse aceste concluzii la vârstă adultă. Reglarea homeostatică dintre membrii diadei reprezintă un aspect stabil al relaţiilor intime de-a lungul vieţii, patternul individual general al activităţii

cardiovasculare şi neuroendocrine fiind influenţat de cea mai importantă relaţie a unei persoane (Cacioppo, 1994). Exprimarea comportamentului de ataşament în diadă are efecte antistres, contactul fizic dintre parteneri (îmbrăţişările, mângâierile, sărutul etc.) conducând la diminuarea activităţii sistemului nervos vegetativ simpatic şi creşterea activităţii sistemului nervos vegetativ parasimpatic (Bloch *et al,* 2014). În urma contactului fizic, asociat cu o reacţie fiziologică pozitivă, se formează răspunsul condiţionat faţă de partener. Partenerii sunt internalizaţi la nivel psihologic şi biologic, iar în situaţii de stres, activarea figurii lor de ataşament contribuie la procesul calmării (Zbarra şi Hazan, 2008). Sentimentul psihologic de securitate şi biologic de calm constituie baza contextului în care pot fi studiate dinamica şi consecinţele strategiilor reglării emoţionale asociate ataşamentului adult. Emoţiile produse în afara relaţiei diadice (de exemplu, ca urmare a discuţiilor în contradictoriu şi a tensiunii de la locul de muncă) sunt adesea analizate în relaţiile romantice, fiind capabile să afecteze calitatea interacţiunii emoţionale a partenerilor (Bloch *et al,* 2014).

Deşi studiile asupra relaţiei dintre reglarea emoţională şi satisfacţie sunt relativ puţine, rezultatele sugerează că legătura dintre ele este puternică. Într-un studiu asupra emoţiilor, relaţiilor romantice şi de ataşament, Feeney (1999) demonstra că există o legătură puternică între exprimarea emoţiilor şi satisfacţia relaţională. În studiile de laborator asupra interacţiunilor maritale, dezescaladarea afectelor negative din timpul conflictului prezice stabilitatea relaţiei maritale; după Gottman şi Levenson (1992), cuplurile care prezintă un raport pozitiv între

comportamentele emoţionale pozitive şi negative în timpul conflictelor maritale prezintă o satisfacţie maritală mai ridicată. Tendinţa de menţinere a stărilor emoţionale negative se asociază cu distresul marital.

În afara relaţiilor maritale, reglarea emoţională a fost asociată pozitiv cu extrem de numeroşi indicatori ai funcţionării sociale pozitive, precum: stilul de ataşament sigur, reţele de prieteni, împărtăşirea emoţiilor, suportul social, apropierea de ceilalţi, satisfacţia socială, sensibilitatea interpersonală, tendinţele prosociale, reciprocitatea în prietenie, o calitate mai ridicată a relaţiilor cu străinii etc. (Diamond şi Aspinwall, 2003; Bloch *et al,* 2014).

Coreglarea emoţională în cuplul marital

Mariajul reprezintă, cel mai adesea, cea mai intimă relaţie a persoanelor adulte, în cadrul, căreia emoţiile trăite şi reglarea emoţională devin foarte importante. Soţii sau partenerii stabili petrec mult timp împreună şi se angajează în numeroase activităţi care îi provoacă emoţional. Coreglarea emoţională se referă la procesul influenţelor mutuale ale stărilor afective ale partenerilor, la făptui că modalitatea de reglare emoţională a unui partener are consecinţe importante asupra stării afective şi a modalităţii de reglare emoţională ale celuilalt, şi invers (Zbarra şi Hazan, 2008). Coreglarea este diferită de empatie datorită calităţii bidirecţionale a coreglării şi faptului că poate să apară fără efort conştient sau implicit.

Este important să facem distincţie între coreglare şi atenuarea stresului sau abilitatea partenerilor din relaţiile intime de a amortiza impactul reciproc al experienţelor stresante ale fiecăruia. Dacă atenuarea stresului presupune o direcţie unipolară a efectelor (spre o reducere a

excitabilităţii partenerului şi a afectelor sale negative), coreglarea negativă vizează faptul că, în cuplu, patternurile fiziologice şi emoţionale ale soţilor se influenţează reciproc bidirecţional.

Utilizând modelarea multinivelară diadică pentru a explora coreglarea stărilor afective şi a nivelului cortizolului în 30 de cupluri căsătorite, Saxbe şi Repetti (2010) au măsurat nivelul cortizolului în salivă şi stările emoţionale ale subiecţilor de patru ori pe zi timp de 3 zile. Stările emoţionale au fost evaluate cu ajutorul unei liste de 25 de adjective (de exemplu, „frustrat", „energic", „trist"), fiind calculate scoruri separate pentru stările afective pozitive şi cele negative. La sfârşitul studiului, subiecţii au completat şi aşa-numitul *Marital Adjustment Test* (MAT). Pentru ambii soţi, nivelul propriu al cortizolului a fost pozitiv asociat cu nivelul cortizolului partenerului. Doar în cazul soţiilor corelaţia cu satisfacţia maritală a fost mai slabă decât relaţia anterior menţionată. La ambii soţi, starea afectivă negativă proprie a fost pozitiv asociată cu starea afectivă negativă a partenerului, iar satisfacţia maritală moderează acest efect, contribuind la diminuarea relaţiei dintre starea afectivă negativă proprie şi cea a partenerului. Stările afective pozitive ale soţilor nu sunt asociate între ele. Conform aşteptărilor autorilor (Saxbe şi Repetti, 2010), coeficienţii coreglării intracuplu (*within-couple*) au fost mai puternici în cazul evaluării emoţiilor şi cortizolului dimineaţa şi seara, atunci când soţii erau amândoi acasă, decât în timpul zilei de lucru; de asemenea, fluctuaţiile emoţiilor negative şi ale nivelului cortizolului corelează între ele de-a lungul câtorva zile, satisfacţia maritală atenuând efectul asupra propriei persoane al stărilor negative sau a nivelului stresului

partenerului.

Trăirea şi exprimarea emoţiilor în relaţiile intime sunt teme frecvent abordate în studiile privind intimitatea şi rezolvarea conflictelor. Intimitatea este definită ca apropiere, afecţiune, autodezvăluire şi angajament interpersonal. Ea începe eu autodezvăluirea unui, membru al diadei şi continuă cu răspunsul adecvat al celuilalt. Dezvăluirea emoţiilor este asociată inimităţii şi iubirii, ea contribuind la creşterea satisfacţiei maritale, mai ales la destinatarul autodezvăluirii (Gottman şi Levenson, 1992). În acest context, focalizarea asupra proceselor reglatorii diadice a condus la observarea faptului că acestea nu numai că pot facilita atingerea unor obiective individuale şi comune (cum ar fi rezolvarea problemelor sau dezvoltarea competenţei sociale), dar pot fi şi în sine satisfăcătoare (Diamond şi Aspinwall, 2003). Relaţia dintre coreglarea emoţională diadică şi caracterul ei recompensator este mediată de emoţiile pozitive. Dar interacţiunile semnificative maritale nu sunt doar pozitive. Importanţa şi semnificaţia coreglării stau în procesul „reparării" reciproce a stărilor emoţionale negative şi în trecerea flexibilă de la momente de autoreglementare la cele de reglare interactivă.

Exprimarea emoţiilor a fost studiată şi din perspectiva rezolvării conflictului, discuţiile conflictuale fiind inevitabile în relaţiile intime. Partenerii nu pot gândi la fel din moment ce prezintă numeroase diferenţe interpersonale şi culturale. Conflictul cronic este însă o caracteristică a relaţiilor care evoluează spre disoluţie. Abordarea şi exprimarea conflictului şi raportul dintre emoţiile negative şi cele pozitive din timpul conflictului determină destinul unei relaţii (Gottman şi Levenson, 1999). Într-un studiu

longitudinal, Gottman şi Carrere (1990) au prezis evoluţia spre divorţ a cuplurilor proaspăt căsătorite prin nivelul ridicat al emoţiilor negative comparativ cu al celor pozitive în conversaţiile zilnice şi în timpul rezolvării conflictelor. Atunci când cuplurile se confruntă cu evenimente cu un puternic impact emoţional negativ (de exemplu, furia produsă de lipsa angajamentului, dezamăgire, percepţia trădării etc.), ele cad adesea într-un mod de interacţiune primitivă, orientat spre supravieţuire. În aceste interacţiuni, soţii critică puternic comportamentul partenerului, fac atribuiri negative, se angajează într-un ciclu neproductiv al comportamentului de tipul reciprocităţii negative sau solicitare-retragere, încercând concomitent să îşi justifice propriul comportament (Bradbury şi Fincham, 1990). Reglarea emoţională le permite cuplurilor să iasă din aceste stări negative. Reglarea emoţională practicată de fiecare partener poate servi la reducerea tensiunii emoţionale proprii şi a celei a partenerului; dacă efortul de reglare emoţională are succes, cuplurile intră într-o stare de tensiune emoţională scăzută care favorizează comunicarea eficientă dintre soţi/ parteneri şi rezolvarea conflictelor (Diamond şi Aspinwall, 2003).

A exprima sau a nu exprima emoţiile?

Condiţiile bunei funcţionări sociale sunt pozitivitatea, responsivitatea şi autodezvăluirea (Gross, 1998). Prezenţa expresiilor emoţionale pozitive şi indiciile atenţiei semnalează – receptivitatea celui care ascultă faţă de informaţiile comunicate (Pasupathi *et al,* 1999). Oamenii suprimă adesea comportamentul neacceptat de societate. Suprimarea emoţiilor este un proces costisitor din cauza încărcăturii psihologice produse de monitorizarea şi ţinerea

sub control a comportamentului emoţional. Supresia duce la neatenţie şi la lipsa tesponsivităţii, care conduc mai departe la o sărăcire a comportamentului emoţional şi la – interacţiuni sociale ineficiente emoţional (Gross, 1998). Într-un experiment, participanţii care au fost instruiţi să îşi suprime emoţiile au fost capabili să le trăiască la un nivel comparabil cu cei care nu au beneficiat de această instrucţie (Gross, 1998; 2002). Richards, Butler şi Gross (2003) le-au cerut unor persoane implicate într-o relaţie de minimum 6 luni să utilizeze reevaluarea cognitivă sau supresia în decursul dialogurilor Iot cotidiene. Cei care au utilizat reevaluarea cognitivă prezentau o amintire mult mai dară a discuţiilor, însă cei care au practicat supresia prezentau o amintire mai bună a emoţiilor. Deşi comportamentul emoţional este redus, în supresie are loc o stimulare a activităţii sistemului nervos simpatic (ca urmare a supravegherii pe care o presupune autocontrolul), nota Gross (1998). În interacţiunile emoţionale, membrii cuplului trebuie *M* fie capabili să îşi reamintească conţinutul discuţiilor şi emoţiile trăite în cursul interacţiunilor pentru o comunicare eficientă şi rezolvarea conflictului. Dacă unul sau ambii membri ai cuplului se angajează în supresia emoţională, ei vor avea şanse reduse să îşi inintească atitudinile şi credinţele partenerului sau detalii cu privire la aspectele discutate vor fi incapabili să înţeleagă perspectiva partenerului asupra incidentului (Richards *9 al.,* 2003).

Având în vedere consecinţele ei negative, de ce mai este utilizată supresia? Deoarece scopul utilizării ei este tocmai promovarea interacţiunilor pozitive. Supresia este utilizată atunci când indivizii cred că reacţiile lor sunt

neadecvate sau le este teamă să nu fie respinşi (Gross şi John, 2003). De asemenea, atunci când au impresia că au fost nesinceri cu ei înşişi sau cu ceilalţi, indivizii pot trăi un sentiment cronic de nemulţumire de sine sau faţă de partenerii sociali. Cei care utilizează cronic supresia tind să utilizeze mai frecvent diferite stereotipuri, biasul actor-observator, inferenţe inadecvate despre interacţiunile sociale şi să aibă interacţiuni sociale mai puţin funcţionale (Richards *et* al, 2003). Într-un studiu, partenerii sociali ai celor care practicau supresia, deşi erau capabili să identifice conduitele supresive, puteau să ierarhizeze doar în mică măsură persoanele în termeni de dezirabilitate socială, probabil din cauză că nu ştiau dacă ar trebui să aibă încredere sau nu în comportamentul vizibil al celor ce practică supresia (Gross şi John, 2003). În relaţiile romantice, supresia emoţiilor distructive precum furia poate dezescalada situaţia, favorizând găsirea unei soluţii constructive. De fapt, diminuarea emoţiilor negative şi răspunsul mai favorabil constituie o parte a procesului adaptării, care întăreşte calitatea relaţiei romantice.

Dacă în relaţiile non-intime (de exemplu, profesionale, de muncă etc.) exprimarea emoţiilor pozitive sau negative este neindicată şi nefuncţională, în relaţiile intime exprimarea emoţiilor este firească şi indicată, cu condiţia să nu constituie un atac la adresa partenerului. În cuplu, partenerii comunică mult prin intermediul expresiilor emoţionale, expresivitatea fiind încurajată. Chiar şi comunicarea emoţiilor negative este acceptabilă, iar exprimarea lor nu pare să conducă la declinul drastic al iubirii la cel care exprimă emoţiile. Însă nu toţi autorii sunt de aceeaşi părere. De exemplu, Keimedy-Moore şi Watson

(2001) sugerau că exprimarea emoţiilor negative este utilă numai dacă ajută persoana să identifice sursa distresului.

În concluzie, exprimarea emoţiilor nu este automat benefică pentru cei care le exteriorizează. Beneficiile depind de factori precum (Kennedy-Moore şi Watson, 2001): 1) *caracterul adecvat situaţional al exprimării* vs *supresiei* (supresia emoţională poate fi benefică dacă este utilizată cu moderaţie şi în folosul relaţiei sau dăunătoare dacă este utilizată zilnic sau nediscriminatoriu); 2) *tipul de relaţie dintre emiţătorul şi receptorul emoţiei exprimate* (relaţiile intime se dezvoltă pe baza exprimării emoţiilor, în timp ce în relaţiile non-intime exprimarea nu este recomandată sau aşteptată); 3) *tipul de învăţare ce rezultă ca urmare a exprimării emoţionale* (ea poate include o nouă înţelegere a problemei, a propriei persoane, a partenerului său etc.); 4) *probabilitatea îmbunătăţirii relaţiei interpersonale* (dacă receptorul acceptă şi valorizează exprimarea emoţională, exteriorizarea poate fi benefică, şi invers); 5) *diminuarea stresului* (exprimarea selectivă a emoţiilor negative rare nu sunt produsul rumiuării poate atenua di stresul); 6) *raportul dintre emoţiile pozitive şi cele negative exprimate* (chiar dacă exprimarea emoţiilor negative este inevitabilă în relaţiile intime, ele pot contribui la deteriorarea calităţii relaţiei atunci când nu apar într-un anumit raport cu cele pozitive).

*

Relaţiile pot genera o varietate de emoţii, motiv pentru care reglarea emoţională devine extrem de importantă. Nu faptul de a trăi o anumită emoţie afectează calitatea relaţiei, ci capacitatea de reglare a acelei emoţii: capacitatea de o identifica, de a o exprima, de a fi empatic, de a gestiona schimbările emoţionale. Persoanele cu dificultăţi în reglarea

emoţională, cu tendinţe spre instabilitate emoţională şi impulsivitate sunt considerate parteneri indezirabili, în timp ce persoanele deschise şi capabile să îşi regleze emoţiile sunt considerate atractive şi, de regulă, au relaţii mai satisfăcătoare (Fitness, 2001). Mai departe, felul în care partenerii comunică emoţional, fac faţă propriilor emoţii şi celor ale partenerului, utilizează strategiile de reglare emoţională la nivel diadic adecvate situaţiei şi flexibile constituie un domeniu important al sănătăţii şi stării de bine a cuplului, în loc să caute răzbunarea în situaţiile de conflict, cuplurile bine adaptate reacţionează mai bine, răspund mai adecvat. Definirea reglării emoţionale printr-un ansamblu de procese interne şi extrinseci (tranzacţionale) nu înseamnă şi existenţa unor graniţe clare între procesele care rezidă în „sine" şi, respectiv, în „altul". Aceste graniţe pot fi fluide şi cercetările viitoare vor trebui să acorde mai multă atenţie proceselor bidirecţionale şi coreglatorii care apar în diferite momente ale vieţii.

Referinţe bibliografice

Aldao, A. (2013), „The future of emotion regulation research: Capturing context", *Perspectives on Psychological Science,* 8, 155 – 172. DOI: 10.1177/1745691612459518.

Bloch, L., Haase, C.M., Levenson, R.W. (2014), „Emotion regulation predicts marital satisfaction: more than a wives tale", *Emotion,* 14 (1), 130 – 144. DOI: 10.1037/a0034272.

Bradbury, T.N., Fincham, F.D. (1990), „Attributions in marriage: Review and critique", *Psychological Bulletin,* 107, 3 – 33.

Cacioppo, J.T., Bemtson, G.G., Sheridan, J.F., McClintock, M.K. (2000), „Multilevel integrative analyses of human behavior: Social neuroscience and the complementing

nature of social and biological approaches", *Psychological Bulletin,* 126, 829 – 843.

Clore, G.L., Schwartz, N., Conway, M. (1994), „Affective cauzes and consenquences of social information processing", în R.S. Wyer, T.K. Srull (eds.), *Handbook of Social Cognition,* ed. a II-a, vol. 1 (pp. 323 – 419), Hillsdale, NJ, Lawrence Eribaum Associates.

Davidson, R.J., Jackson, D.C., Kalin, N.H. (2000), „Emotion, plasticity, context, and regulation: perspectives from affective neuroscience", *Psychological Bulletin,* 126 (6), 890 – 909.

Eisenberg, N., Losoya, S.H., Spinrad, T.L. (2009), „Affect and prosocial responding", în R.J. Davidson, K.R. Scherer, H.H. Goldsmith (eds.), *Handbook of Affective Sciences* (pp. 824 – 835), Oxford University Press, Oxford.

Feeney, J.A. (1999), „Adult attachment, emoţional control, and marital satisfaction", *Personal Relationships,* 6, 169 – 185.

Fox, E. (2008), *Emotion Science: Cognitive and Neuroscientific Approaches to Understanding Human Emotions,* Palgrave Macmillan, New York.

Fitness, J. (2001), „Emotional intelligence and intimate relationships", în J. Ciarrochi, J.P. Forgas J.D. Mayer (eds.), *Emoţio nal Intelligence în Everyday Life* (pp. 98 – 112). Psychology Press Pâniadeiphia, PA.

Frijda, N.H. (1986), *The Emotions,* Cambridge University Press, Cambridge.

Gottman, J.M., Levenson, R.W. (1992), „Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health", *Journal of Personality and Social Psychology,* 63 (2), 221 – 233.

Gottman, J.M., Carrere, S. (1994), „Why can't men and women get along? Developmental roots and marital inequities, în D.J. Canary, L. Stafford (eds.), *Communication and Relaţional Maintenance* (pp. 203 – 229), Academic Press, San Diego CA.

Gross, J.J., Muñoz, R. (1995), „Emotion regulation and mental health", *Clinical Psychology: Science and Practice,* 2, 151 – 164.

Gross, J.J. (1998), „The emerging field of emotion regulation: An integrative review", *Review of General Psychology, 2*, 271 – 299. DOI: 10.1037/1089 – 2680.2.3.271.

Gross, J.J. (2002), „Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences", *Psychophysiology* 39 (3), 281 – 291.

Gross, J.J., John, O.P. (2003), „Individual differences în two emotion regulation processes: ipjcations for affect, relationships, and well-being", *Journal of Personality and Social Psychoul.* 85 (2), 348 – 362.

Gross, J.J., Thompson, R.A. (2007), „Emotion regulation: Conceptual foundations", în J, J. Qros (ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3 – 24), The Guilford Press, New York.

Gullone, E., Hughes, E.K., Neville, K.J., Bruce, T. (2010), „The normative development of etn? tion regulation strategy use în children and adolescents: a 2-year follow-up study", *Journalof Child Psychology & Psychiatry,* 51 (5), 567 – 574.

Huston, T.L... Vangelişti, AX. (1991), „Socio-emotional behavior and satisfaction in marital relationships: A longitudinal study", *Personality and Social Psychology,* 61, 721 – 733 DOI: 10.1037/0022 – 3514.61.5.721.

Kennedy-Moore, E., Watson, J.C. (2001), „How and

when does emoţional expression help?" *Review of General Psychology*, 5 (3), 187 – 212.

Lemay, E.P., Clark, M.S. (2008), „How the head liberates the heart: Projection of communal responsiveness guides relationship promotion", *Journal of Personality and Social Psychology* 94, 647 – 671.

Lum, H.C., Sims, V.K., Feldman, M., Afek, A., Smith-Jentsch, K.A., Lagattuta, N.C. (2009), „Emotion regulation training and scene understanding are related to eye movements during a computer based interactive simulation", *Human Factors and Ergonomics Society,* 53, 1210 – 1214.

Niven, K., MacDonald, I., Holman, D. (2009), „You spin me right round: cross-relationship variability în interpersonal emotion regulation", *Frontiers în Psychology,* 3, l-10. DOI: 10.3389/ fpsyg.2012.00394.

Pasupathi, L.L., Carstensen, L.L., Levenson, R.W., Gottman, J.M. (1999), „Responsive listening în long-term married couples: A psycholingvistic perspective", *Journal of Nonverbal Behavior*, 23 (2), 173 – 193.

Parkinson, B. (1996), „Emotions are social", *British Journal of Psychology*, 87 (4), 663 – 683.

Phillips, M.L., Ladouceur, C.D., Drevets, W.C. (2008), „A neural model of voluntary and automatic emotion regulation: implications for understanding the pathophysiology and neurodevelopment of bipolar disorder", *Molecular Psychiatry,* 13 (9), 829, 833 – 857.

Reicherts, M., Kaiser, S., Genoud, P.A., Zimmermann, G. (2011), „Emoţionale Offenheit: Ein neuer Ansatz zum Erleben und Verarbeiten von Emotionen. Konzept und theoretisches ModelP, în M. Reicherts, P.A. Genoud, G.

Zimmermann (eds.), *Emoţionale Offenheit. Ein Neues Modell în Forschung und Praxis* (pp. 9 – 30), Berna, Verlag Hans Huber.

Richards, J.M., Butler, E.A., Gross, J.J. (2003), „Emotion regulation in romantic relationships: The cognitive consequences of concealing feelings", *Journal of Social and Personal Relationships.*

20, 599 – 620.

Rime, B. (2007), „The social sharing of emotion as an interface between individual and collective processes in the construction of emoţional climates", *Journal of Social Issues,* 63 (2), 307 – 322.

Rime, B. (2009), „Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review", *Emotion Review,* 1, 60 – 85. DOI: 10.1177/1754073908097189.

Zbarra, D.A., Hazan, C. (2008), „Coregulation, dysregulation, self-regulation: an integrative analysis and empirical agenda for understanding adult attachment, separation, loss, and recovery", *Personality and Social Psychology Review,* 12 (2), 141 – 167. DOI: 10.1177/1088868308315702.

Salovey, P. (2009), „Emotion and social processes: Introduction", în R.J. Davidson, K.R. Scherer, H.H. Goldsmith (ed.), *Handbook of Affective Sciences* (pp. 747 – 751), Oxford University Press, Oxford.

Saxbe, D., Repetti, R.L. (2010), „For Better or Worse? Coregulation of Couples Cortizol Levels and Mood States", *Journal of Personality and Social Psychology,* 98 (1), 92 – 103.

Scherer, K.R. (2005), „What are emotions? And how can they be measured?", *Social Science*j *Information,* 44 (4), 693 – 727.

Thompson, R.A. (1994), „Emotion regulation: A theme în search of definition", *Monographs ofi the Society for Research în Child Development,* 59 (2 – 3), 25 – 52. DOI: 10.1111/j. 15405834.1994. thol276.x.

Angajamentul în relaţie

Adina Karner-Huţuleac

Angajamentul în domeniul psihologiei cuplului a fost studiat începând cu anii '60, iar cele mai multe studii empirice consistente au fost publicate începând cu anii '80. Creşterea interesului pentru acest concept poate fi explicată prin contextul socio-psihologic din acea perioadă: a) o explozie de studii care au demonstrat că cel mai bun predictor pentru stabilitatea unei relaţii maritale pe termen lung este calitatea mariajului; alte studii constatau faptul că multe relaţii maritale cu un nivel scăzut de satisfacţie se menţineau timp îndelungat, factorul principal fiind considerat consimţământul de a sta împreună indiferent de nivelul de satisfacţie; b) creşterea ratei divorţului, care a devenit o soluţie mult mai acceptabilă pentru societate în cazul căsătoriilor nefericite, ce se îndepărtează din ce în ce mai mult de valorile tradiţionale de sacrificiu, datorie, străduinţă sau îndurare etc.

Teoria lui Levinger (1983) susţine ideea că un cuplu coeziv este susţinut, pe de o parte, prin forţe de atracţie (compatibilitatea sexuală, similarităţi ale personalităţii, sprijin reciproc) şi, pe de altă parte, prin forţe de blocare (de exemplu, costurile ridicate ale ruperii relaţiei: onorariile avocaţilor implicaţi în procesul de divorţ, încălcarea preceptelor religioase etc.). Din acest punct de vedere, angajamentul este o forţă de blocare, indiferent dacă rezultatele sunt satisfacţia sau insatisfacţia maritală, care

participă la coeziunea relaţiei.

Conceptualizarea noţiunii de angajament marital

Există mai multe modele explicative ale conceptului de angajament: modelul investiţionai (Kusbult, 1983), modelul tripartit al lui Johnson (1991) şi modelul salienţei angajamentului interpersonal (Adams şi Spain, 1999).

Modelul investiţional (Rusbult, 1983) a pornit de la teoria interdependenţei (Kelley, 1983) şi presupune ca baze ale investiţiei psihologice într-o relaţie mai mulţi factori: 1. satisfacţia (mai ales când sunt luate în considerare şi alternativele relaţionale concurente care par semnificativ mai neseductive); 2. echitatea sau corectitudinea relaţională; 3. potenţialul perceput de a construi mai mult împreună decât separat; şi 4. a colabora pentru realizarea unor scopuri comune. Cu alte cuvinte, dacă un partener de cuplu evaluează relaţia ca fiind bazată pe un schimb corect de resurse pentru atingerea unor scopuri personale şi relaţionale, atunci este dispus să păstreze relaţia. Deşi poate părea o abordare mercantilă într-un domeniu romantic, totuşi explică un proces care se derulează pentru fiecare partener, mai mult sau mai puţin conştient. Factorii care intră în ecuaţia personală a satisfacţiei sunt: nivelul de atractivitate personală (în ideea de uşurinţă de a atrage o altă persoană), statutul social, nivelul profesional şi cel educaţional (propriu şi al partenerului). Atunci când în relaţie partenerul percepe ecuaţia ca relativ satisfăcătoare emoţional şi profitabilă material (există copii, proprietăţi, un ritm bun de creştere profesională şi financiară), atunci partenerul va înclina spre stabilitatea relaţiei, asumându-şi în continuare angajamentul într-o „afacere" relativ profitabilă (Veroff, 1999).

Johnson (1991) propune un model tripartit care include: 1. dorinţa personală (angajamentul personal) de a continua relaţia deoarece persoana primeşte recompense relaţionale importante; b) obligaţiile morale (angajamentul moral – care se bazează pe respectarea unor precepte religioase sau ideologice, ori a regulilor familiei de origine, mai ales când unul dintre părinţi nu a divorţat şi consideră că s-a sacrificat pentru copii); şi c) constrângerile structurale (angajamentul structural) ce cuprind toate dependenţele care îi determină pe partenerii de cuplu să rămână împreună, deşi nu sunt satisfăcuţi (dependenţe materiale şi/sau psihologice).

Ortega (1991) a realizat o analiză factorială a multiplelor moduri de operaţionalizare a conceptului de angajament marital şi a identificat trei dimensiuni clare şi distincte, foarte asemănătoare cu factorii din teoria lui Johnson: *dimensiunea motivaţională*, care reflectă o balanţă emoţională pozitivă în raport cu relaţia de cuplu. Se constată că există o relaţie directă între nivelul de satisfacţie/fericire şi angajament, dar lipsa satisfacţiei nu duce direct la instabilitatea cuplului; *dimensiunea relaţională* (interpersonală), care se bazează pe evaluarea subiectivă a nivelului de gratificare obţinut de partener în relaţia de cuplu; *dimensiunea socială,* care se referă la presiunea socială pe care o percepe subiectul pentru a rămâne în relaţie cu forţa (funcţionează pe principiul întăririi negative – dacă divorţez, voi fi pedepsit foarte grav, aşa că mai bine nu divorţez).

Interdependenţa emoţională şi comportamentală cu partenerul poate transmite mesajul de a fi într-o relaţie inseparabilă. A împărţi multe responsabilităţi, a fi părinţi, a avea o viaţă sexuală împlinită, a planifica şi a desfăşura

împreună multe activităţi de timp liber determină formarea unei percepţii importante de a face parte dintr-o echipă care colaborează foarte bine, deşi uneori acest sentiment complex poate aluneca spre dependenţă, situaţie în care se naşte subtil senzaţia că, dacă celălalt părăseşte echipa într-un fel sau altul, cel care rămâne îşi pierde sensul şi puterea de a trăi. Tot Veroff (1999) constata că cel mai puternic predictor pentru instabilitatea relaţiei este frecvenţa ridicată a conflictelor (în special pe aria sexualităţii). Aceste conflicte sunt mai scăzute în cadrul cuplurilor compatibile, care manifestă credinţe şi percepţii similare, ceea ctajută mult în procesul de negociere şi înţelegere a comunicării interpersonale. Veroff (1999) a obţinut date contradictorii, mai ales în cuplurile de afro-americani, în care tocmai complementaritatea partenerilor a contribuit (ca factor important) la stabilitate în primii patru ani de căsnicie.

Deci, pentru a recapitula, fericirea maritală, obligaţiile sociale, evaluarea negativă a altor alternative relaţionale, colaborarea/interdependenţa şi compatibilitatea sunt cei cinci factori ai angajamentului, fiecare având o pondere mai mare sau mai mică în calculul subiectiv al fiecărui partener de cuplu care îşi evaluează atitudinea faţă de relaţie şi, implicit, nivelul de angajament. Cel mai probabil, modul în care fiecare dă amploare acestor factori depinde de gen, etnie, context sociocultural, precum şi de modelul parental (experienţe diferite de viaţă).

Modelul salienţei angajamentului interpersonal (Adams şi Spain, 1999) surprinde caracterul dinamic al angajamentului şi dinamica factorilor implicaţi în declinul angajamentului. S-a pornit de la principiul că pentru multe cupluri fluctuaţia angajamentului este determinată de o

schimbare cognitivă ce acompaniază reducerea calităţii relaţiei maritale. Dacă iniţial partenerii considerau angajamentul ca o putere care va dăinui mult şi fără dificultate, după câteva situaţii negative importante, discursul cog nitiv se orientează semnificativ pe alte teme, precum nedreptatea în schimbul mutual de recompense între parteneri (eu fac totul şi tu nu observi), ruminaţii despre cât de mult investeşte unul în comparaţie cu celălalt în relaţie, comparaţii frecvente între actuala relaţie şi alte posibile relaţii sau singurătatea. Cu alte cuvinte, scade salienţa factorilor care asigurau angajamentul personal şi creşte, în acelaşi timp, salienţa factorilor externi, sociali. Modul în care partenerii se adaptează la deviaţiile calităţii relaţiei de cuplu este influenţat de unele trăsături de personalitate ca autoeficacitatea personală percepută, locul controlului intern, încrederea în sine şi abilităţi importante ca rezolvarea de probleme. Aceste caracteristici îl determină pe individ să se implice în îmbunătăţirea relaţiei, crezând în rezultatele pozitive ale efortului conjugal al ambilor parteneri (optimism). Acest model a încercat să integreze perspectiva intra-psihică (personalitatea) unui context fenomenologic amplu (sociocultural), subliniind că, până la urmă, ceea ce contează nu sunt evenimentele în sine, ci modul în care sunt interpretate aceste evenimente pe baza cărora se iau decizii comportamentale (Adams şi Spain, 1999).

La cele trei modele considerăm oportun să adăugăm şi perspectiva socială a angajamentului, punând accentul pe construcţia şi deconstrucţia unei relaţii intime (Sabatelli, 1999).

Relaţia maritală este un tip special de relaţie în care

există aşteptări ridicate legate de intimitate, exclusivitate şi stabilitate în timp (vor fi amândoi fericiţi, până la finalul vieţii). Modul în care este construită o relaţie specială se bazează pe un schimb de recom Ţfâise/beneficii, costuri, rezultate şi expectanţe. Recompensele sunt comportamente ale celuilalt care îi transmit partenerului că efortul lui a fost observat şi apreciat prin mici/ mari plăceri specifice. Costurile sunt reprezentate prin trăirile negative legate de pedepsele propriu-zise sau prin nerecompensarea frustrantă din relaţie (uneori există costuri materiale, de efort fizic şi mental). Ceea ce reprezintă un schimb corect şi satisfăcător depinde foarte mult de standardele subiective ale individului, care sunt constituite pe baza normelor sociale şi familiale. Aceste informaţii constituie baza de comparaţie care prevede (mai mult sau mai puţin conştient) expectanţele cu privire la ceea ce este posibil a fi trăit într-o relaţie de cuplu în general şi ceea ce este mai probabil de trăit în relaţia maritală „Un prezent (Sabatelli, 1984). Când în urma comparaţiei realizate între standarde şi expectanţe persoana nu sesizează o discrepanţă majoră, atunci tendinţa ei este de a fi mulţumită îi satisfăcută.

Standardele subiective ale indivizilor sunt foarte diverse şi uneori este dificil de decriptat care sunt factorii salienţi ce determină modificări majore ale angajamentului. Se exemplu, pentru unele persoane factorii cei mai salienţi sunt evitarea singurătăţii şi securitatea financiară, în timp ce factori ca intimitatea, respectul sau satisfacţia sexuală aut consideraţi fie improbabil de trăit, fie posibili, dar mai puţin importanţi pentru; ttpravieţuirea cuplului şi cea personală. În afară de satisfacţie şi atractivitate, un factor eportant pentru angajament este şi echitatea în relaţie, care se referă

la un raport echiiftrat între costuri şi beneficii şi la un profit proporţional cu investiţia.

Când un partener percepe că primeşte mult mai puţin decât investeşte în relaţie sau că celălalt îşi ia prea mult din resursele comune, fără a contribui într-un mod evident, apare sentimentul de nedreptate relaţională (relaţia nu funcţionează corect, cinstit). Această evaluare este subiectivă şi se bazează pe expectanţele şi normele individuale şi culturale. Gradul de toleranţă a deviaţiilor de la echitatea perfectă este dată de normele sociale şi expectanţele/credinţele personale (Sabatelli şi Shehan, 1993). De asemenea, Morgan şi Shaver (1999) subliniază că un alt factor important pentru o relaţie de cuplu este încrederea în partener, adică acea credinţă că partenerul nu va profita de relaţie în mod conştient, nu va trăda sau nu va umili/înşela.

Din perspectiva schimbului social, angajamentul este rezultatul unei constelaţii de factori: un nivel ridicat de coeziune, adică dorinţa puternică de a rămâne alături de partener; un nivel ridicat de implicare personală în relaţie, care va duce la atingerea obiectivelor personale, în egală măsură de importante ca şi cele ale partenerului. O persoană foarte satisfăcută de relaţia sa va deveni din ce în ce mai puţin interesată de alte variante relaţionale, pe care nu le neagă, ci le întrevede, dar le evaluează ca fiind semnificativ de neatractive (Sabatelli şi Cecil-Pigo, 1985).

Cu cât o persoană se simte mai în siguranţă în relaţia de cuplu, cu atât atracţia faţă de o altă posibilă relaţie scade, aceasta devenind din ce în ce mai orientată spre acţiuni care să determine evoluţia relaţiei spre niveluri mai profunde de colaborare şi intimitate, adică se va întări angajamentul

relaţional. Astfel, relaţia devine din ce în ce mai stabilă, partenerii internalizând un tip de obligaţie morală în a-şi îndrepta toată energia pentru a depăşi diferendele din relaţia care le aduce atât de mult confort. Dependenţa relaţională este un factor care influenţează angajamentul, în sensul că, dacă diferenţa dintre potenţialele beneficii ale altor relaţii şi ceea ce se obţine în relaţia actuală este mare, atunci angajamentul scade. Costurile ruperii unei relaţii sunt de natură psihologică (ură, resentimente, tristeţe, trădare, înfrângere personală, pierderea sensului vieţii etc.) şi de natură socială (schimbarea statutului marital, modificarea nivelului financiar, presiunea socială, atitudinea familiei şi prietenilor etc.). Când aceste costuri ale ruperii relaţiei devin subiesttiv mai mici decât potenţialele beneficii ale altei relaţii, atunci angajamentul scade dramatic şi de multe ori duce la disoluţia cuplului. Toate aceste evaluări sunt subiective şi se pot modifica prin schimbarea standardelor partenerilor sau prin schimbarea comportamentelor lor.

În perioadele de tranziţie apar dificultăţi inerente (de exemplu, naşterea primului copil) care, în funcţie de modul în care sunt depăşite, pot duce la păstrarea angajamentului sari la deteriorarea sa. Modul în care se comunică şi se renegociază patternurile tranzacţionale ale cuplului cu copil mic este esenţială (cum se va menţine curăţenia casei, cum se împarte timpul liber, cum va evolua viaţa sexuală, ce se va întâmpla cu nivelul financiar, cum se va tolera scăderea nivelului de libertate personală etc.), astfel încât satisfacţia maritală, chiar dacă va suferi un declin, să nu pună existenţa cuplului în pericol. Dacă partenerii nu reuşesc să-şi renegocieze standardele pe termen scurt şi mediu (adică să discute clar despre ierarhia criteriilor care dau sens relaţiei

lor de cuplu, să scadă temporar ştacheta/ aşteptările pe unele arii ale cuplului pentru care nu mai rămâne prea multă energie, ca prezervarea atenţiei pentru ceea ce este fundamental necesar pentru relaţie, acceptarea intrării unor persoane de ajutor etc.), vor resimţi o scădere dramatică a satisfacţiei. Din acest punct de vedere, cuplul poate fi privit ca un sistem cibernetic ce are capacitate de automonitorizare şi autoreglare prin intermediul mecanismelor de feedback (Whitchurcli şi Constantine, 1993). Toate informaţiile care intră în sistem sunt procesate (stres, tranziţii) şi integrate prin reorganizări succesive.

Angajamentul din perspectiva teoriei ataşamentului iste important de remarcat că, deşi modelele cognitive pe baza balanţei costuri-beneficii au ajutat mult în înţelegerea conceptului de angajament, totuşi angajamentul într-o relaţie romantică este influenţat semnificativ şi de ceea ce Bowlby (1979) numea sistem de ataşament, care este înnăscut şi nonraţional, având ca scop tocmai căutarea şi menţinerea unor relaţii sociale puternice (iniţial necesare pentru supravieţuire). Deşi decizia de a alege un partener de cuplu pentru o relaţie stabilă a fost evaluată standardizat, totuşi procesul de îndrăgostire este mai degrabă unul necontrolat cognitiv şi relativ automat, ca şi cum emoţiile şi corpul intră uneori chiar în contradicţie cu raţionamentul logic. În aceeaşi manieră apar situaţii în care deşi raţional un partener este evaluat ca perfect, totuşi din punct de vedere sentimental nu ne putem îndrăgosti (Baumeister şi Wotman, 1992). Ceea ce se întâmplă în perioada de îndrăgostire reflectă unele mecanisme nonraţionale de ataşament (mai ales în situaţiile în care persoana rămâne în relaţie în ciuda tuturor evaluărilor raţionale logice), care s-au modelat încă din copilăria mică, atunci când copilul căuta proximitatea unei figuri de ataşament pentru a se simţi securizat din punct de vedere psihologic şi fizic şi protesta vehement când intervenea separarea parţială sau totală. O relaţie bună cu o persoană de încredere creează o bază de siguranţă, care îi va permite copilului explorarea sănătoasă a mediului şi totodată înţelegerea procesului de iertare prin faptul că relaţia de ataşament odată creată devine relativ insenzitivă la modificările de comportament ale figurii de ataşament, relaţia menţinându-se fără ajutorul recompenselor dese şi fiind excepţional de greu de substituit în raport cu o altă

persoană, menţinându-se şi după decesul persoanei de ataşament (Zajonc, 1980). Atracţia sentimentală faţă de o persoană depinde de cele mai multe ori de context, de nivelul de excitare de moment, de mici comportamente care făcute într-un anumit fel (seamănă cu ceea ce făcea figura de ataşament) devin extrem de seducătoare. În mare, discutăm de multe elemente de hazard care se întâmplă în relaţie cu persoane aflate în proximitatea noastră – (oneori virtuală).

Teoreticienii ataşamentului discută detaliat despre calitatea relaţiei de ataşament şi nu despre forţa acesteia. Indiferent cât de securizam este ataşamentul, el este cu siguranţă un vector puternic emoţional, care ghidează comportamentul în relaţiile romantice, fiind relativ stabil de-a lungul anilor, perpetuându-se pe baza modelelor interne de lucru *(internai working models),* adică a unor structuri mentale ce reflectă expectanţele persoanei faţă de partener, care decurg în mare măsură din experienţele infantile (Bowlby, 1980). Când discrepanţa dintre percepţia modelată de aceste structuri interne şi situaţia din prezent devine foarte mare, atunci există şansa unor modificări ale expectanţelor de bază.

…ceea ce va duce la modificări în stilul de ataşament sau la ruperea relaţiei şi la căutarea unui alt partener pentru recrearea stilului de ataşament de bază.

Stilul de ataşament şi angajamentul romantic

Simpson (1990) a examinat relaţia dintre stilul de ataşament adult, angajament şi alte variabile într-unul dintre puţinele studii longitudinale realizate pe cupluri. Rezultatele au irătat că stilul securizam se asociază semnificativ cu angajamentul ridicat (în special cu interdependenţa, încrederea şi satisfacţia). Stilul evitant se

asociază cu un angajament mai scăzut mai ales pe cele trei dimensiuni de mai sus. Shaver şi Brennan (1992) au subliniat

m

faptul că stilul de ataşament este un predictor mai bun al angajamentului decât trăsăturile de personalitate (nervozism, extraversiune sau deschiderea spre experienţă).

Keelan, Dion şi Dion (1994) au realizat un studiu pe relaţiile de cuplu timp de patru luni şi au constatat că ataşamentul insecurizant (în special cel anxios) determină o scădere a angajamentului, satisfacţiei şi încrederii, precum şi o creştere constantă a costurilor relaţionale. În comparaţie cu persoanele care au un stil de ataşament securizant, cele cu un stil de ataşament insecurizant sunt mai predispuse la încheierea prematură a relaţiei. Anxioşii şi evitanţii susţin un angajament mai slab, dar atitudinea lor este diferită. Spre deosebire de securizanţi, anxioşii se îndrăgostesc uşor, tind să dorească oficializarea relaţiei mult mai repede şi suferă mai intens după o iubire neîmpărtăşită (Senchak şi Leonard, 1992). Deoarece se implică puternic înainte de a-şi cunoaşte bine partenerul, ei devin vulnerabili la dezamăgire şi umilinţă. Sunt imediat pregătiţi pentru un angajament de lungă durată, dar nu-şi acordă timp să identifice persoanele care să-şi dorească acelaşi lucru (Hazan şi Shaver, 1987).

Evitanţii sunt mult mai precauţi (decât anxioşii şi securizanţii) în ceea ce priveşte implicarea amoroasă. În general, ei nu cred în iubirea adevărată, se îndrăgostesc greu şi au multe suspiciuni cu privire la angajamentul pe termen lung al partenerului, păstrând o distanţă emoţională de protecţie. Kirkpatrick şi Davis (1994) au pus în evidenţă faptul că bărbaţii evitanţi autoraportează un angajament mai

slab, un nivel scăzut de satisfacţie, protecţie şi intimitate în relaţiile romantice decât cei securizanţi şi mai puţină pasiune decât cei anxioşi. Pe de altă parte, Birnbaum şi colaboratorii săi (1994) au comparat nivelul de distres la adulţii evitanţi post-divorţ (în raport cu cei securizanţi) şi au constatat că primii au un grad semnificativ mai ridicat, deşi nu-şi manifestă sentimentele, implicându-se extrem de puţin în comportamente de protest sau în cele de încercare de restabilire a proximităţii cu acelaşi partener sau cu altul.

De asemenea, Kirkpatrick şi Davis (1994) constatau că, după încheierea unei relaţii, persoanele cu un stil de ataşament securizant tind să se retragă o perioadă, în timp ce persoanele insecurizante tind să creeze cupluri de tipul anxios-evitant. Angajamentul este mai bun în cuplurile de securizanţi, mai puţin bun în cuplurile formate din femei anxioase şi bărbaţi evitanţi şi cel mai puţin bun în cuplurile de tipul femeie evitantă-bărbat anxios, în cuplurile de evitanţi-anxioşi se realizează patternuri disfuncţionale de tipul urmărit-urmăritor, anxiosul dorind multă apreciere şi implicare, ceea ce-l face pe evitant mai determinat să se apere prin distanţare emoţională şi fizică. Anxiosul se simte neglijat şi declanşează comportamentul de protest şi devine pedepsitor, ceea ce-l îndepărtează şi mai mult pe evitant, care-şi activează dispreţul şi sfidarea.

Angajamentul marital şi psihoterapia

Pentru a creşte angajamentul şi satisfacţia în relaţia de cuplu, terapia maritală (cognitiv-comportamentală) utilizează diverse tehnici de susţinere a cuplurilor disfuncţionale, abordând câteva concepte de bază care fundamentează atitudinea clienţilor faţă de parte" nerul de cuplu şi relaţia maritală.

Un prim concept este *atribuirea.* Clienţii nefericiţi vin la terapie considerând că situaţia cuplului se datorează aproape în totalitate celuilalt (viziune liniară) şi că motivaţia pentru care relaţia mai există ţine de diverse constrângeri sociale şi de neputinţa persoanei victimizate de a pleca. Victima din relaţie se blochează într-o poziţie de pasivitate, percepţia fiind că este prinsă în relaţie ca într-o capcană din care nu mai poate ieşi pentru că nu mai are opţiunea de a alege să acţioneze. Terapeutul va aplica tehnica recadrăjfii, pentru a-l face pe partenerul-victimă să înţeleagă că există posibilităţi multiple de a participa activ la soluţionarea problemelor şi că această poziţie de neputinţă este la fel de răspunzătoare pentru menţinerea problemei ca şi poziţia partenerului. Terapeutul va sublinia importanţa asumării responsabilităţii pentru relaţie, creşterea conştientizării capacităţii de alegere şi de decizie, asumarea schimbării proprii, nu a celuilalt (atribuire internă).

Un alt concept important se referă la *credinţe,* care includ moralitatea personală şi dogma religioasă. Printre cele mai întâlnite credinţe nesănătoase la cupluri putem enumera: lipsa de moralitate a divorţului, care se bazează pe ideea că divorţul este ceva rău pentru că înseamnă capitularea în faţa răului într-o relaţie asumată în faţa lui Dumnezeu prin taina cununiei (Stanley şi Markman, 1992). Metaangajamentul se manifestă în special la cuplurile recăsătorite, care îşi propun să nu mai repete sub niciun chip greşelile din relaţiile anterioare, devenind astfel hipervigilente la orice gest neinspirat. Din acest punct de vedere se pot utiliza cu multă nonjudicativitate şi subtilitate tehnici de recunoaştere a gândurilor disfuncţionale, a distorsiunilor cognitive, a tehnicilor de restructurare

cognitivă, mai ales unde există flexibilitate cognitivă şi motivaţie pentru schimbare.

Modul de evaluare subiectivă a constrângerilor reprezintă al treilea aspect important pentru psihoterapeut. Terapeutul poate face două tipuri de greşeli: a ignora sau minimiza constrângerile socioeconomice implicate în deciziile legate de cuplu sau a dramatiza constrângerile, având în spate dorinţe inconştiente neabordate în terapia educaţională personală (de exemplu, dorinţa terapeutului de a menţine cuplul pentru că vrea să evite durerea prin care vor trece copiii celor doi soţi, el ştiind din propria experienţă ce înseamnă un copil părăsit de părinţii care s-au separat, sau pentru că doreşte să-l pedepsească simbolic pe unul dintre părinţi, menţinându-l în relaţie pe abuzat pentru a fi pedepsit).

Un alt aspect important se leagă de analiza corectă a alternativelor cuplului şi de aceea – terapeutul va identifica tendinţele de subestimare sau de supraestimare a caracteristicilor alternativelor relaţionale. Chiar dacă analiza alternativelor este o tehnică uzuală, totuşi trebuie utilizată cu precauţie la cupluri. Studiul lui Johnson şi Rusbult (1989) a evidenţiat că la cuplurile angajate se manifestă un fenomen de minimizare activă a potenţialului de seducţie al altor variante relaţionale, ca şi cum persoana s-ar proteja de influenţa unor „posibili distractori puternici.

Adams şi Spain (1999) consideră că ceea ce ajută practica psihologică nu este conceptul de angajament static, măsurat într-o anumită perioadă de timp, ci modul în care factorii componenţi se asociază în timp, determinând dinamica specifică a fiecărui cuplu, fiecare relaţie este supusă unui cuplu de forţe, o forţă de feedback negativ, care

menţine homeostazia relaţiei şi creşte gradul de stabilitate (iubire, satisfacţie sexuală, bucuria activităţilor realizate împreună), şi o forţă de tip feedback pozitiv, care creşte entropia şi poate duce la disoluţie. Modul în care fiecare partener de cuplu pune în balanţă aceste două forţe ţine atât de factori individuali (ierarhia standardelor maritale, magnitudinea deficitului pe fiecare standard), cât şi de factori relaţionali (de exemplu, satisfacţia sexuală este extrem de importantă la începutul căsniciei, dar acest factor îşi pierde din pondere în timp). De asemenea, costurile relaţionale, dar şi condiţiile sociale se schimbă, determinând uneori modificări dramatice ale angajamentului (de exemplu, şomajul prelungit al soţului, plecarea în străinătate la muncă sau studii, ceea ce înseamnă contactul cu alte variante de trai, un accident de muncă cu sechele etc.). Mai tranşant, Rusbult (1983) sugera că angajamentul este urmarea, pe de o parte, a rezultatului pozitiv al balanţei

K

dintre investiţia psihologică în relaţie şi costurile căsniciei şi, pe de altă parte, a rezultatului negativ dintre atractivitatea altor variante de relaţie şi atractivitatea relaţiei actuale. Cu alte cuvinte, angajamentul creşte pe măsură ce investesc mult într-o relaţie satisfăcătoare, pe care o consider mai atractivă decât oricare altă variantă (singurătate, alte relaţii de cuplu etc.).

Berscheid şi Walster (1978) şi Kelly (1983) consideră că este important să înţelegem modul în care variază în timp această diferenţă dintre aspectele pro şi contra stabilităţii relaţiei maritale. Studiile calitative au nuanţat cunoaşterea legată de angajament. De exemplu, Kersten (1988) sublinia faptul că dezangajarea este un proces lung, care începe cu

primele dubii legate de sensul şi valoarea relaţiei. Aceste dubii apar ca urmare a schimbărilor importante percepute de partener în ariile fundamentale pentru cuplu (de exemplu, un comportament abuziv sau iresponsabil, detaşarea emoţională, alterarea încrederii în urma unei relaţii extraconjugale etc.). Principalele emoţii legate de aceste puncte nodale în dezangajare sunt furia, dezamăgirea, trădarea, nedreptatea sau victimizarea. Procesul poate continua cu intensificarea puternică a furiei, cu tendinţa de a dramatiza pierderile (creşterea magnitudinii subiective a costurilor menţinerii relaţiei şi analizarea nefiresc de optimistă a altor variante de relaţie).

După Levinger (1983), angajamentul poate fi privit din perspectiva stadiilor de dezvoltare a relaţiei. În primele etape, partenerii romantici sunt îndrăgostiţi şi trăiesc o atracţie naturală ridicată (văd aproape în totalitate numai aspectele pozitive), ceea ce înseamnă un nivel ridicat de iubire şi angajament. După ce partenerii devin mai familiari, încep să apară primele tensiuni şi discuţii în contradictoriu, atracţia iniţială începe să scadă sau să fie contrabalansată de emoţii negative puternice. Când potenţialul pozitiv al relaţiei dispare, cel mai probabil va determina scăderea masivă a angajamentului şi orientarea spre alte surse de interes (relaţionale sau profesionale).

*

În concluzie, teoria angajamentului (de exemplu, Rusbult, 1983) derivă din modelele economice ale relaţiei. Această teorie se bazează pe balanţa dintre costuri, beneficii, investiţii şi alternative, această balanţă ducând la decizia de a rămâne în relaţia de cuplu. Putem adăuga totuşi că decizia în cazul relaţiei romantice este diferită de alte decizii

(carieră, afaceri) prin implicarea emoţională intensă/profundă, ceea ce înseamnă activareasistemului de ataşament, o forţă emoţională înnăscută şi nonraţională extrem de intensă.

În termenii teoriei lui Johnson (1991), iniţial angajamentul personal este puternic (şi uneori singurul conştientizat). Pe măsură ce relaţia se dezvoltă şi devine stabilă, reţeaua socială din jur începe să exercite presiuni pentru ca acel cuplu să continue acest drum, urmând ciclul vieţii de familie. De multe ori, salienţa angajamentului social creşte în raport cu stabilitatea relaţiei în momentul în care intră în declin angajamentul personal şi cel moral. Atunci, persoana nefericită fie îşi găseşte argumente sociale încât să rămână în relaţie, fie îşi va asuma divorţul, luptând cu normele socioculturale şi familiale.

Ca şi în cazul angajamentului faţă de valorile personale, angajamentul marital presupune să-ţi asumi faptul de a acţiona nu în ciuda durerii sau temerilor, ci împreună cu durerea şi temerile. Când îţi asumi un astfel de angajament de lungă durată, este ca şi cum a-i pleca într-o aventură plină de surprize, care va veni cu de toate, dar care merită efortul de a investi pentru o viaţă (Hayes şi Spencer, 2013).

Referinţe bibliografice

Adams, J.M., Spain, J.S. (1999), „The dynamics of interpersonal commitment and the issue of, salience", în J.M, Adams, W.H. Jones (eds.), *Handbook of Interpersonal Commitment and Relationship Stability,* Springer Science + Business Media, New York.

Baumeister, R.E., Wotman, S.R. (1992), *Breaking hearts: The Two Sides of Unrequited Love,* Guilford, New York.

Berscheid, E., Walster, E, (1978), *Interpersonal Attraction,* Addison-Wesley, Reading, MA. Birnbaum, G.E., Õrr, L, Mikulincer, M., Florian, V. (1994), *When Marriage Breaks Up: Does Attachment Style Contribute to Coping and Mental Health?* manuscris nepublicat, Departament of Psychology, Bar-Han University, Ramat Gan, Israel.

Bowlby, J. (1979), *The Making and Breaking of Affecţional Bonds,* Tavistock, Londra.

Bowlby, J. (1980), *Attachment and Loss,* vol. 3: *Loss,* Basic Books, New York.

Hayes, S.C., Spencer, S. (2013), *Noua terapie prin acceptare şi angajament: eliberează-te de scenariile minţii şi trăieşte-ţi viaţa,* Editura Polirom, Iaşi.

Hazan, C., Shaver, R (1987), „Romantic love conceptualizând as an attachment process", *Journal of Personality and Social Psychology,* 52, 511 – 524.

Johnson, D.J., Rusbult, C.E. (1989), „Resisting temptation: Devaluation of alternative partners as a means of maintaining commitment în close relationships", *Journal of Personality and Social Psychology,* 57, 967 – 980.

Johnson, M.P. (1991), „Commitment to personal relationships", în W.H. Jones, D. Periman (eds.), *Advances în Personal Relationships: A Research Annual,* 3, 117 – 143, Jessica Kingsley, Londra. Keelan, J.P.R., Dion, K.L., Dion, K.K. (1994), „Attachment style and heterosexual relationships among young adults: A short-term panel study", *Journal of Social and Personal Relationships,* 11, 201 – 214. Kelley, H.H. (1983), „Love and commitment", în H. Kelley, E. Berscheid, A. Christensen, J. Harvey, T. Huston, G. Levinger, I. McClintock, L.A. Peplau, D. Peterson (eds.), *Close Relationships* (pp. 265 – 314), W.H. Freeman, New York.

Kersten, K.K. (1988), *Disaffection in Marriage: It's Perceived Process and Attributions,* dizertaţie ţ de doctorat nepublicată, University of Michigan, Ann Arbor.

JOrkpatrick, L.A., Davis, K.E. (1994), „Attachment style, gender, and relationship stability: A longitudinal analysis", *Journal of Personalityand Social Psychology,* 66, 502 – 512.

Levinger, G. (1983), „Stability and change", în H.H. Kelley, E. Berscheid, A. Christensen, J. Harvey, p T Huston, G. Levinger, I. McClintock, L.A. Peplau, D. Peterson (eds.), *Close Relationships* (pp. 314 – 359), W.H. Freeman, New York.

Morgan, H.J., Shaver, PR. (1999), „Attachment processes and commitment to romantic relationships", în J.M. Adams, W.H. Jones (eds.), *Handbook of Interpersonal Commitment and Relationship Stability,* Springer Science + Business Media, New York.

Ortega, R.M. (1991), *Commitment în Marriage: For Better and for Worse,* dizertaţie de doctorat nepublicată, University of Michigan, Ann Arbor.

Jţusbult, C.E. (1983), „A longitudinal test of the investment model. The development (and deterioration) of satisfaction and commitment în heterosexual involvements", *Journal of Personality and Social Psychology,* 45, 101 – 117.

Sabatelli, R.M. (1984), „The marital comparison level index: A measure for assessing outcomes relative to expectations", *Journal of Marriage and the Family,* 46, 651 – 662.

(Sabatelli, R.M. (1999), „Marital commitment and family life tranzitions", în J.M. Adams, WH. Jones (eds.), *Handbook of Interpersonal Commitment and Relationship Stability,* Springer Science + Business Media, New York.

Sabatelli, R.M., Cecil-Pigo, E.F. (1985), „Relaţional

interdependence and commitment în marriage", *Journal of Marriage and the Family,* 47, 931 – 938. labatelli, R.M., Shehan, C.I. (1993), „Exchange and resource theories", în PG. Boss, W.I. Doherty, R. LaRossa, W.R. Schuum, S.K. Steinmetz (eds.), *Sourcebook of Family Theories and Methods: A Contextual Approach,* Plenum Press, New York.

Senchak, M., Leonard, K.E, (1992), „Attachment styles and marital adjustment among newlywed couples", *Journal of Social and Personal Relationships,* 9, 51 – 64.

Shaver, P.R, Brennan, K.A. (1992), „Attachment styles and the «big five» personality traits: Their connection with each other and with romantic relationship outcomes", *Personality and Social Psychology Bulletin,* 18, 536 – 545.

Simpson, J.A. (1990), „Influence of attachment styles on romantic relationships", *Journal of Personality and Social Psychology,* 59, 971 – 980.

Stanley, S.M., Markman, H.J. (1992), „Assessing commitment în personal relationships", *Journal of Marriage and the Family,* 54, 595 – 608.

Veroff, J. (1999), „Commitment in the early years of marriage", în J.M. Adams, W.H. Jones (eds,), *Handbook of Interpersonal Commitment and Relationship Stability,* Springer Science + Business Media, New York.

Whitchurch, G.G., Constantine, L.L. (1993), „Systems theory", în P.G. Boss, W.I. Doherty, R. LaRossa, W.R. Schuum, S.K. Steinmetz (eds.), *Sourcebook of Family Theories and methods; A Contextual Approach* (pp. 325 – 352), Plenum Press, New York.

Zajonc, RB. (1980), „Feeling and thinking: Preferences need no inferences", *American Psychologist,* 35, 151 – 175.

Sexualitatea în relaţiile intime

Cristina Neamţu în Europa, până la mijlocul secolului XX raportarea la sexualitate a fost marcată de ideologia creştină, care a asociat corpul şi sexul cu păcatul. Până la Sigmund Freud, sexualitatea era ca un elefant plasat într-o cameră, pe care toată lumea se străduia să-l ignore – problema era mult prea mare şi prea subversivă pentru a fi abordată. Elefantul a părut invizibil (Hakim, 2014) pentru filosofi şi oamenii de ştiinţă, mai puţin pentru reprezentanţii Bisericii, până la începutul secolului XX, când ideile centrale ale psihanalizei au creat o breşă, generând nedumeriri în rândul publicului referitoare la încadrarea scrierilor psihanaliştilor în genul ştiinţific sau în cel pornografic.

Odată cu psihanaliza, europenii s-au obişnuit treptat să lege automat dezvoltarea psihică de cea sexuală. Când Freud vorbeşte despre procesele psihosexuale, despre libido şi despre orgasm ca descărcare se produce încetarea unei nedrepte demonizări a misteriosului domeniu lăuntric din fiecare fiinţă umană şi se realizează în sfârşit o obiectivare şi o obiectualizare corectă a sexualităţii. Cultura occidentală începea să recupereze tema jexualităţii, fabricând un produs special – o ştiinţă a sexualităţii –, spre deosebire de culturile orientale, care au creat o artă a sexualităţii.

Sexualitatea şi studiul ei. Noua cultură sexuală

Impulsionat de psihanaliză, studiul sexualităţii umane în scurta sa istorie n-a fost un marş triumfal; pe de o parte, multe din prejudecăţile, anxietăţile, vinovăţiile şi miturile despre sexualitate s-au insinuat în abordările ştiinţifice, limitându-le obiectivitatea – cele mai „notorii şi mai reprezentative subiecte distorsionate fiind masturbarea şi homosexualitatea, definite acum câteva decenii ca mărci ale

patologicului şi normalizate de către sexologi în prezent. Pe de altă parte, însăşi complexitatea obiectului de studiu generează dificultăţi epistemologice consistente, fiind necesare abordări multinivelare pentru a se obţine o perspectivă integratoare asupra sexualităţii. Sexualitatea este un concept care operează la cel puţin două niveluri (Weeks, 2009): cultural şi individual. Mai întâi, sexualitatea se referă la un mănunchi de fenomene sociale care normează viaţa erotică şi conduita sexuală, respectiv legi, religie, norme şi valori, convingeri şi ideologii, organizarea socială a funcţiei reproductive, aranjamente domestice, organizarea vieţii de familie – tot ce se poate asocia cu cultura sexuală. Nivelul individual se referă la ceea ce trăieşte fiecare persoană când îşi exprimă sexualitatea, experienţe care pot acoperi tot spectrul de la extaz la agonie. Cele două niveluri interacţionează constant şi duc în timp la restructurări sem? nificative pe ambele planuri. Tocmai în acest sens sexologii obişnuiesc să afirme că sexualitatea se învaţă precum limba maternă – se învaţă şi se dezvaţă.

Studiile despre sexualitate realizate în ultimele două decenii (Bajos *et al,* 1998; Hunter, 2011) dezvăluie un fapt social extrem de important, şi anume că revoluţia sexuală a schimbat viaţa sexuală a multora, dar pe ansamblu imaginea nu s-a schimbat radical:

— În ciuda producţiilor cinematografice, a mass-media şi a internetului, se menţin diferenţe culturale consistente în raportarea la sexualitate a persoanelor şi în secolul XXI; de exemplu, culturile sexuale din Europa acceptă promiscuitatea şi aventurile sexuale atât la bărbaţi, cât şi la femei; culturile sexuale din Orientul îndepărtat acceptă sexul pe bani; în Statele Unite, promiscuitatea şi aventurile

sexuale nu sunt acceptate etc.

— Sexul recreaţional a căpătat amploare pretutindeni, atât în rândul celibatarilor, cât şi al cuplurilor căsătorite. Se operează distincţia între un sex de rutină – cu partenerul de cuplu – şi un sex recreaţional – cu alţi parteneri.

— Diversitatea practicilor sexuale a crescut; ca urmare a consumului de pornografie, practici care erau apanajul profesionistelor acum două decenii sunt pretinse şi prestate de majoritatea persoanelor tinere, care doresc să experimenteze şi să-şi afirme libertatea sexuală.

— Persistă diferenţe imense între sexualitatea masculină şi cea feminină, în ciuda unei tendinţe către omogenizare. De-a lungul vieţii, dorinţa bărbaţilor pentru activităţi sexuale de orice natură este mult mai mare decât cea a femeilor (Bajos *et al,* 1998; Ardnt, 2009).

— Activismul sexual se extinde până la vârste mai înaintate; dacă activitatea sexuală era acceptată în societatea occidentală pentru vârsta tinereţii şi a maturităţii, acum este percepută ca o activitate firească şi pentru vârsta bătrâneţii (60 de ani la femei, 70 de ani la bărbaţi).

Noua cultură sexuală, bazată pe o promovare largă a sexualităţii şi pe o performantă industrie a sexului – singurul domeniu al cărui profit nu a fost afectat de criza începută în 2008 –, a structurat un puternic ataşament faţă de valorizarea corpului şi sexului, care devin definitorii pentru calitatea vieţii. La începutul secolului XXI, Organizaţia Mondială a Sănătăţii a realizat un studiu în 58 de ţări de pe toate continentele pentru a identifica factorii decisivi ai unei vieţi fericite şi armonioase. Întrebaţi care sunt aspectele cu adevărat importante pentru ca viaţa să fie frumoasă, subiecţii au dat răspunsuri similare: alături de sănătate,

energie, muncă şi bani, sexualitatea a fost identificată pretutindeni ca unul dintre făctorii-cheie (Skevington şi Q'Connell, 2004).

Diferenţe de gen în exprimarea sexualităţii

Studiile despre sexualitate realizate în ultimele două decenii (vezi Hakim, 2014, Anexa B) scot în evidenţă o concluzie surprinzătoare: în ciuda tuturor schimbărilor determinate de contracepţie şi controlul fertilităţii, persistă diferenţe mari între sexualitatea feminină şi cea masculină. Obiectivul feminist al egalităţii absolute în sex, carieră şi viaţa de familie între bărbaţi şi femei mai are mult de aşteptat până să se realizeze, necesitând schimbări

ţult mai profunde şi de anvergură, atât la nivel cultural, cât şi la nivel individual, hor, ibonal şi psihologic.

Sexualitatea umană se declină la masculin şi la feminin. În ciuda eliberării sexualităţii feminine de interdicţii patriarhale şi de mituri pseudoştiinţifice, tirania genelor, a hormonilor şi a mecanismelor psihosociale implicate în formarea identităţii psihosexuale continuă să producă efecte. Explorarea rutelor de acces la identitatea de gen pentru femei ţi bărbaţi pune în evidenţă diferenţe semnificative, de natură să explice marea specificitate *i* sexualităţii feminine şi a celei masculine. Credem că identitatea de gen poate fi cel mai \ bine definită prin ceea ce J. Money *(apud* Chilland şi Mattar, 2006, pp. 300 – 301) numea *gender-identity role.* Acesta o definea astfel: „Identitatea de gen este experienţa privată a rolului genului, iar rolul genului, este experienţa publică a identităţii de gen… Identitatea de gen este faptul de a fi acelaşi, unitatea şi persistenţa individualităţii în calitate de mascul, femelă sau

androgin… aşa cum este ea resimţită în conştiinţa de sine şi în comportament. Rolul genului este tot ceea ce spune sau face o persoană pentru a le arăta celorlalţi sau sieşi gradul în care este un mascul, o femelă sau un androgin; aceasta include excitaţia şi răspunsul sexual sau erotic…". Aşadar, conduita şi preferinţele sexuale derivă din identitatea psihosexuală a fiecăruia.

Procesul de formare a identităţii psihosexuale la femei şi bărbaţi are ca numitor comun feptul că pune în joc foarte multe variabile de ordin genetic, medical, hormonal, psihologic şi cultural. Ponderea unora dintre aceste variabile şi conţinutul lor diferă în funcţie de gen. Le vom prezenta în ordinea cronologică a acţiunii lor.

Efectul hormonilor. Hormonii pot determina interesul creierului pentru un anumit gen de activitate; ei contribuie la coordonarea comportamentelor de protecţie, cooperare, sexuale sau agresive. Expunerea în perioada embriofetală la influenţa hormonilor androgeni în cazul băieţilor şi absenţa expunerii la androgeni în cazul fetelor creează diferenţe importante la nivelul creierului, ceea ce se vede chiar în comportamentul sugarilor şi al i copiilor mici. Explicaţia constă în faptul că atunci când celulele din diferitele zone ale creierului sunt stimulate de hormoni precum testosteronul sau estrogenul, ele activează sau dezactivează diverse gene (Brizendine, 2014). Iată câteva din diferenţele precoce de comportament accesibile observaţiei la sugari şi copiii mici în funcţie de sex:

— În decursul primelor trei luni de viaţă, capacitatea unei fete de stabilire a contactului vizual şi de perceperea figurilor se amplifică cu peste 400%, în timp ce la băieţi, în acelaşi interval, nu se înregistrează niciun progres

(Brizendine, 2008); rezultatul este o abilitate caracteristică creierului feminin de a observa şi descifra fizionomiile şi de a interpreta tonalităţile vocii.

— Sugarii de sex feminin au o manifestare a capacităţii empatice mai mare comparativ \ cu cei de sex masculin; băieţii plâng mai puţin ca fetele ca reacţie la plânsetele altui bebeluş (Zahn-Waxler *et al,* 1992);

— Asumarea de riscuri este un alt aspect vizavi de care se observă diferenţe comportamentale semnificative; la vârsta de 27 de luni, băieţii recurg mult mai des decât fetele la asumarea riscurilor şi la încălcarea regulilor, mai ales fără ştirea părinţilor (Zahn-Waxler*et al,* 1992).

Pe măsură ce se apropie pubertatea, estrogenul inundă creierul feminin, iar testosteronul pune stăpânire pe creierul masculin; ca urmare, fetele încep să se focalizeze din ce în ce mai mult asupra emoţiilor şi a procesului de comunicare, în timp ce băieţii devin mai puţin comunicativi, mai competitivi şi mai preocupaţi de victorie.

Efectul interacţiunilor timpurii şi al modelării. Psihanaliştii (Kemberg, 2009) afirmă că principalul mecanism prin care copiii îşi formează identitatea psihosexuală este cel de identificare, care se declanşează încă din primele săptămâni de viaţă. În cursul interacţiunilor cu mama, care satisface toate nevoile sugarului, se elaborează treptat două tipuri de reprezentări, iniţial separate şi diferite: reprezentarea de obiect şi reprezentarea de sine. Treptat, acestea fuzionează şi devin fundamentul identităţii psihosexuale. Identitatea se construieşte din identificări succesive cu relaţia cu un obiect, nu cu obiectul în sine. „Aceasta implică o identificare atât cu sine, cât şi cu

celălalt în interacţiune şi internalizarea rolurilor reciproce ale respectivei interacţiuni… în măsura în care un copil de sex masculin, de exemplu, se trăieşte pe sine ca un copil de sex masculin iubit de mama lui, el se identifică cu rolul unui copil de sex masculin şi cu rolul mamei de sex feminin. Astfel, el dobândeşte capacitatea în interacţiunile ulterioare, de a-şi actualiza reprezentarea de sine, proiectând în acelaşi timp reprezentarea mamei asupra altei femei" (Kemberg, 2009, p. 36).

Interacţiunile părinte – copil au elemente de specificitate care alimentează diferenţele în funcţie de gen; astfel, spre deosebire de interacţiunea cu băiatul, mama nu investeşte narcisic genitalitatea fetiţei pentru că aceasta îi evocă ceva similar ei. Treptat, fetiţa devine mai puţin conştientă de propriile impulsuri genitale, spre deosebire de băiat. Identificarea cu erotismul mamei ia forme mai subtile, mama încurajând identificarea fetiţei cu ea în alte domenii specifice rolului matern-feminin. Ca urmare, fetiţa se orientează către tată ca relaţie de obiect, ceea ce e de natură să dezvolte capacitatea fetiţei de a se angaja emoţional într-o relaţie. Aşadar, aceste dinamici specifice ale interacţiunii timpurii cu părinţii duc la următoarea configuraţie: băiatul îşi dezvoltă mai întâi componenta senzual-genitală, în timp ce fetiţa îşi dezvoltă mai întâi componenta emoţională. Pentru viitorul bărbat heterosexual, dificultatea va consta în integrarea dimensiunii afectiv-emoţionale în exprimarea nevoilor genital-sexuale, în timp ce pentru viitoarea femeie dificultatea va consta în integrarea genitalităţii în capacitatea ei pentru o relaţie de iubire profundă cu un bărbat. În concluzie, bărbaţii şi femeile dezvoltă în ordine opusă capacitatea pentru satisfacţie sexuală deplină şi

pentru o relaţie afectivă de profunzime.

— Modelele de rol, hormonii şi efectele formatoare ale interacţiunilor cu părinţii şi cu ceilalţi alcătuiesc matriţele fundamentale în care se formează sexualitatea feminină şi cea masculină. Femeile occidentale încă îşi mai percep sexualitatea ca pe o formă de exprimare a iubirii – majoritatea lor covârşitoare se implică sexual când sunt îndrăgostite în timp ce bărbaţii îşi percep sexualitatea ca pe o nevoie legitimă. Ca urmare, consumul de pornografie, consumul de servicii sexuale tarifate şi masturbarea regulată, inclusiv la bărbaţii căsătoriţi (Lewin, 2000), sunt expresii specific masculine ale sexualităţii. Studiile despre sex demonstrează că de-a lungul vieţii interesul bărbaţilor pentru sex este mult mai mare decât al femeilor (Hakim, 2014). Hormonii asociaţi sarcinii/alăptării şi grija – pentru copil sunt motivele pentru care frecvent femeile îşi pierd interesul pentru sex după ce devin mame. Majoritatea femeilor nu sunt deranjate de nivelul scăzut al dorinţei lor sexuale sau de lipsa ei, aceasta fiind o problemă doar pentru partenerii lor. Căsnicia lipsită de sex din cauza absenţei dorinţei sexuale a femeii este unul din motivele pentru consumul de servicii sexuale specific masculin şi pentru numărul semnificativ mai mare de aventuri sexuale. Un studiu realizat în Australia pe 100 de cupluri, care au completat zilnic un jurnal al activităţii sexuale, a descoperit că femeile, conştiente de presiunea nevoii sexuale a partenerilor lor, folosesc sexul ca pe un instrument de negociere în relaţia lor (Ardnt, 2009). Frecvenţa activităţii sexuale, chiar şi până la vârsta de 30 de ani, este determinată de vechimea relaţiei, nu de vârstă. Familiaritatea conduce adesea la monotonie, în timp ce

elementele de noutate sunt incitante sexual. Studiile de pretutindeni

— tată că după doi ani de relaţie femeile îşi pierd mai repede interesul pentru sex decât {libaţii (Wellings *et al,* 1994; Bajos *et al,* 1998; Lewin, 2000; Brezsnyak şi Wishman, 2004).

Referitor la factorii de personalitate şi atitudinile faţă de sexualitate ale femeilor şi bărbaţilor, evaluările realizate de sexologi indică următoarele diferenţe de gen:

— Bărbaţii obţin scoruri mai mari la stima de sine sexuală, preocupare sexuală, aserai vitate sexuală, motivaţie sexuală şi anxietate sexuală (Snell şi Papini, 1989; Sneli. Ficher şi Miller, 1991), ceea ce se explică prin faptul că prescripţiile culturale cer bărbaţilor să iniţieze relaţia sexuală, punând chiar în dependenţă satisfacţia sexuală a femeilor de priceperile bărbaţilor; de asemenea, bărbaţii obţin scoruri mai mari la abordarea contractuală a relaţiilor sexuale (Hughes şi Snell, 1990). Abordarea contractuală este definită de absenţa grijii faţă de starea de bine, nevoile sau satisfacţia partenerului, fiind un predictor al satisfacţiei sexuale.

— Femeile obţin scoruri mai mari la depresie sexuală; corelată cu anxietatea şi vinovăţia sexuală, depresia sexuală este un indicator al dificultăţilor în interacţiunea sexuală pe care o persoană le anticipează vizavi de un nou partener. De asemenea, femeile au obţinut scoruri mai mari la inteligenţa sexuală (Conrad şi Milburn, 2001), în sensul că au mai multe cunoştinţe despre sexualitatea umană, dar şi capacitatea de a le pune în practică.

— Nu există diferenţe de gen în privinţa scorurilor

obţinute la conştiinţa sexuală – care reflectă atât o bună relaţie cu corpul şi senzaţiile lui, cât şi o foarte clară definire a preferinţelor şi a valorilor sexuale – şi la conştiinţa atractivităţii sexuale (Snell şi Papini, 1989; Snell, Ficher şi Miller, 1991).

Aşadar, deşi s-a scurs jumătate de secol de la revoluţia sexuală, efectul cel mai notabil în exprimarea sexualităţii este cel cantitativ (Oliver şi Hyde, 1993) – a crescut activismul sexual, contemporanii noştri raportează un număr mai mare de experienţe şi parteneri sexuali, însă calitativ scriptul sexual nu a înregistrat evoluţii spectaculoase în ceea ce priveşte rolurile sexuale. Şi în prezent totul se petrece ca şi cum femeile continuă să creadă că au obligaţia de a-şi răsfăţa partenerul, în timp ce bărbaţii au mai puţine dificultăţi în a se centra exclusiv pe nevoile lor.

Satisfacţia, sexuală şi factorii ei

Satisfacţia sexuală este una dintre cele mai abordate teme printre sexologi şi psihoterapeuţi, fiind considerată unitatea de măsură a sexualităţii unei persoane şi un indicator al funcţionalităţii cuplului. Sexul hedonist presupune alinierea multor factori, cum ar fi atracţia faţă de partener, atitudini pozitive faţă de corp şi sexualitate, abilităţi de comunicare, tehnici etc., şi toate acestea trebuie să se armonizeze bine împreună; atunci când toţi aceşti factori se aliniază, rezultă plăcerea şi satisfacţia sexuală.

Cercetările disting două categorii de componente ale satisfacţiei sexuale (Meston şi Trapnell, 2005) – personale şi relaţionale. Componentele personale includ o serie de factori de personalitate precum stima de sine, empatia, anxietatea, asertivitatea, motivaţia. Stima de sine sexuală desemnează

încrederea pe care o are cineva în abilitatea de a se implica în activităţi sexuale cu alte persoane şi de a-şi satisface nevoile sexuale. De regulă, o bună stimă de sine sexuală presupune o experienţă mai bogată, astfel încât oamenii cu experienţă sexuală se simt mai confortabil cu corpul şi sexualitatea lor, mai încrezători în abilităţile lor sexuale – se percep ca fiind buni parteneri sexuali. Stima sexuală înaltă e invers proporţională cu anxietatea sexuală şi cu vina sexuală, fiind direct legată de asertivitatea sexuală – exprimarea deschisă a preferinţelor sexuale, iniţiativă – şi de o bună imagine şi acceptare corporală.

Nemulţumirea faţă de propriul corp reprezintă una dintre dimensiunile imaginii corporale şi exprimă ceea ce simte o persoană când percepe o distanţă între forma reală a corpului şi reprezentarea corpului ideal. Modul în care indivizii îşi percep propriul corp se reflectă asupra sexualităţii lor; anumite variabile legate de imaginea corporală, precum acceptarea corporală, evaluarea obiectivă a corpului şi a atractivităţii, sunt în strânsă legătură cu stima de sine şi cu experienţa sexuală. Într-un studiu realizat pe femei tinere heterosexuale s-a pus în evidenţă faptul că există o faţetă specific feminină a stimei sexuale, care este legată de experienţa conştientizării propriei imagini corporale în timpul actului sexual cu un partener; studiul a pus în evidenţă şi o mai mare evitare sexuală din partea femeilor care se percepeau ca fiind grase (Wiederman, 2000).

Atât bărbaţii, cât şi femeile care sunt mulţumiţi de corpul lor raportează anxietate mai scăzută în privinţa sexualităţii lor, mai puţine probleme sexuale, dar şi mai puţine comportamente sexuale riscante. Aşadar, imaginea

corporală şi autoevaluarea atractivităţii propriului corp joacă un rol important în modelarea satisfacţiei sexuale (Zhaoyang şi Cooper, 2013).

Anxietatea sexuală corelează cu depresia sexuală, ele fiind invers proporţionale cu stima de sine sexuală şi satisfacţia sexuală. Nivelurile mari de anxietate sexuală îşi au originea în teama asociată cu sexualitatea şi care poate fi determinată fie cultural, fie de experienţele personale neplăcute sau traumatizante. Teama de a fi respins, teama de violenţă sexuală, teama de sarcină sau îmbolnăvire, teama de a nu fi la înălţimea aşteptărilor partenerului, teama de a fi consumat sexual şi abandonat după aceea sunt câteva dintre cele mai comune trăiri ale persoanelor cu anxietate sexuală. Copleşite de îndoieli referitoare la personalitatea, corpul şi sexualitatea lor, unele dintre persoanele cu puternică anxietate sexuală ajung să dezvolte anorexie sexuală (Carnes, 1997), o stare în care pre – ocuparea de a evita orice ţine de sex le domină mental, emoţional şi fizic.

Nivelul de altruism şi generozitatea sexuală sunt alţi factori personali importanţi în satisfacţia sexuală. Ambii se implică în structurarea unei abordări specifice a partenerului şi a interacţiunii sexuale: o abordare de tip comunitar *vs* una de tip contractual. Abordarea comunitară e caracterizată de nivelul mare de altruism, manifestat în grija – pentru partener, pentru ca experienţa sexuală să fie necondiţionat gratifiantă pentru el, în timp ce abordarea contractuală e definită de preocuparea pentru propria plăcere şi de conceperea interacţiunii sexuale ca pe un troc (Hughes şi Snell, 1990). Persoanele cu acest tip de abordare oferă ceva doar atunci când răsplătesc un beneficiu sexual deja obţinut sau când sunt sigure că vor obţine un beneficiu

de la partener. Abordarea comunitară e frecventă în cuplurile în care nivelul de intimitate emoţională şi sexuală este foarte ridicat; în cuplurile în care predomină abordarea contractuală, probabilitatea că măcar unul din parteneri să se simtă exploatat, manipulat şi nesatisfăcut este mult mai mare. Totuşi, relaţia dintre nivelul de altruism sexual, tipul de abordare a relaţiei sexuale şi satisfacţia sexuală nu este una liniară. Pe termen lung, o persoană care se centrează doar pe satisfacerea partenerului are puţine şanse să fie ea însăşi satisfăcută. Fiecare partener are nevoi, gusturi şi preferinţe sexuale specifice şi nu poate obţine exact ceea ce îşi doreşte dacă sistematic e preocupat să ofere doar ceea ce îşi doreşte celălalt. Acesta e unul dintre motivele pentru care mulţi sexologi (Schnarch, 1991) susţin deschis eficienţa abordării contractualiste a sexualităţii: fiecare dintre parteneri trebuie să se angajeze şi în practici sexuale care oferă satisfacţie sexuală celuilalt, iar dacă schimbul este echitabil, ambii jarteneri vor fi satisfăcuţi, vor învăţa să construiască un stil sexual al cuplului marcat de echilibrul dintre hedonism şi grija pentru plăcerea celuilalt, ceea ce e definitoriu pentru abordarea comunitară.

Componenta relaţională a satisfacţiei sexuale include abilităţile de comunicare şi de interacţiune interpersonală. Satisfacţia sexuală este direct proporţională cu comunicarea (Meston şi Trapnell, 2005), care este unul dintre cei mai importanţi factori puşi în evidenţă de majoritatea cercetărilor asupra sexualităţii umane. Este o evidenţă de bun-simţ, pentru că interacţiunea sexuală este ea însăşi o formă de comunicare – cea mai complexă, mai autentică şi mai profundă formă de comunicare cu altul. Persoanele care se declară satisfăcute de viaţa lor sexuală au ca numitor

comun un nivel mai bun de comunicare cu partenerul, atât în aria sexualităţii, cât şi în arii nonsexuale. Comunicarea este cea care facilitează apropierea şi intimitatea între parteneri. Incapacitatea de a comunica partenerului propriile nevoi şi preferinţe sexuale, adică slaba asertivitate sexuală, e asociată cu o satisfacţie sexuală redusă. În special femeile acuză comunicarea săracă cu partenerii, aceasta fiind cea mai frecventă plângere a lor atunci când apelează la consilieri maritali sau la sexoterapeuţi. Absenţa satisfacţiei sexuale la femei, dorinţa sexuală scăzută şi dificultăţile în obţinerea excitaţiei se asociază puternic cu o comunicare săracă.

Selectarea partenerului sexual şi stilul de interacţiune sunt alte elemente importante în obţinerea satisfacţiei sexuale. Ambele elemente sunt puternic marcate de scriptul sexual, de ceea ce normează cultura sexuală de apartenenţă. Fiecare dintre noi ne raportăm la un lexicon sexual cultural care ne dictează parametrii exprimării sexuale, în termenii deziderabilităţii şi ai legalităţii. Alegerea partenerului sexual este determinată atât de factori individuali, cât şi de factori culturali. Partenerul poate fi foarte atractiv sexual, dezinhibat, cu expertiză şi abilităţi sexuale, motivat să ofere plăcere, după cum poate fi şi mai puţin atrăgător, dar capabil să ofere o mai mare securitate emoţională, să facă sexul gratifiant-securizant. Fiecare din variante poate fi asociată cu obţinerea satisfacţiei sexuale, posibilităţile combinatorice între tipul de partener şi nivelul satisfacţiei sexuale fiind limitate doar de norme şi de oportunităţi.

Atractivitatea sexuală a partenerului este un factor important în satisfacţia sexuală; normele de frumuseţe au efecte asupra dorinţei sexuale. În general, oamenii vor să

facă sex cu parteneri atractivi şi există o fază iniţială a procesului de selecţie în care stimulii vizuali sunt decisivi şi direct proporţionali cu anticiparea satisfacţiei sexuale. Scriptul sexual referitor la normele deziderabilităţii sexuale este omniprezent în societate şi greu de eludat, însă nu dictează exclusiv comportamentul; oamenii experimentează, alegând şi parteneri sexuali nonnormativi şi explorând şi în zonele din afara confortului personal, în ciuda prescripţiilor culturale. Unele persoane pot alege un partener sexual tocmai datorită interdicţiilor, în timp ce altele pot respinge orice posibil partener care nu le e similar, găsind plăcerea în confortul dat de asemănare.

Pentru a înţelege pe deplin relaţia dintre plăcere şi conformarea faţă de normele culturale, putem să ne imaginăm satisfacţia ca pe un continuum care merge de la plăcerea obţinută faţă de abaterea de la norme la cea obţinută din conformare (James, 2009); cealaltă faţă a continuumului merge de la lipsa plăcerii în ciuda acceptabilităţii culturale a partenerului la absenţa plăcerii din cauza inacceptabilităţii culturale. Plăcerea poate să crească tocmai datorită tabu-ului unei practici sexuale şi, invers, plăcerea poate descreşte când persoanele se angajează în practici sexuale acceptabile cultural. Prin sexul interzis se poate experimenta mai multă plăcere decât cea obţinută în acte sexuale permise. Riscul care apare odată cu implicarea în acte sexuale interzise sau cu parteneri nonnormativi face să crească plăcerea sexuală pentru anumite persoane. În mod analog, ori de câte ori partenerul sexual este nou, neobişnuit sau ajută la împlinirea unei fantezii erotice, plăcerea sexuală e mai mare decât atunci când se explorează activităţi sexuale după norme sau

familiare. Probabil, omniprezenţa stimulilor sexuali şi a oportunităţilor alimentează dorinţa oamenilor de a-şi creşte plăcerea sexuală căutând alternative la sexul legitim.

Un alt factor care intervine în nivelul satisfacţiei sexuale este legat de identitatea de gen (Kimmel, 2005). Regulile şi rolurile sexuale variază în funcţie de normele de gen şi de scenariul procesului sociosexual. Lecţiile pe care oamenii le primesc cu privire la ce ar trebui să facă şi ce nu, cu cine şi cum modelează atitudinile faţă de corp şi sexualitate, deci şi plăcerea. Exprimarea interesului sexual şi reacţia la exprimarea interesului sexual sunt părţi ale scenariului sexual normat de roluri de gen şi pot influenţa nivelul dorinţei sexuale a actorilor. Rezistenţa sau capitularea în faţa avansurilor sexuale au semnificaţia lor culturală şi personală, moderând şi ele nivelul satisfacţiei sexuale. Şi aici putem să ne imaginăm acelaşi continuum al plăcerii care merge de la conformarea faţă de stereotipurile de rol-gen până la plăcerea obţinută din încălcarea lor.

Satisfacţia sexuală este o rezultantă a factorilor personali şi culturali. Semnificaţia emoţională a relaţiei sexuale modelează plăcerea sexuală. Sexul cu un partener de care suntem îndrăgostiţi poate oferi o satisfacţie sexuală mai mare decât schimbul de senzaţii şi fluide cu un necunoscut, dar nici acesta nu este un scenariu imposibil, ambele opţiuni putând duce la plăcere, în funcţie de fantasme şi preferinţe.

Sexul – o piaţă cu autoservire

Tehnologiile actuale de comunicare şi generalizarea utilizării internetului au influenţat în ultimul deceniu normele şi practicile sexuale. Mai întâi, au schimbat semnificativ modalităţile de căutare a unui partener; dacă la sfârşitul secolului XX căutarea unui partener „se făcea la

locul de muncă, la şcoală sau în reţeaua socială de sprijin – modalităţi care necesitau o investiţie semnificativă de resurse şi de timp –, în prezent majoritatea celor interesaţi, indiferent de vârstă, gen, statut socioprofesional, caută partenerul în mediul on-line. Site-urile matrimoniale sau de dating sunt marketate astfel încât să cuprindă un public cât mai mare, adresându-se inclusiv celor care fac parte din minorităţile sexuale, vârstnicilor sau persoanelor cu handicap. Promisiunea lor este să ofere şansa cunoaşterii partenerului perfect. Cei interesaţi, contra unor sume de bani modice, economisesc timp şi cresc eficienţa căutării unui partener compatibil sau atractiv, întrucât precizează de la început ce trăsături trebuie să aibă persoana dezirabilă. Strategiile de marketing întăresc speranţa găsirii fericirii prin aceste servicii, prezentând succesele potrivirii ştiinţifice (site-urile cele mai mari angajează psihologi în acest scop, vezi DeMasi, 2009) a partenerilor prin poveştile cuplurilor care s-au cunoscut în felul acesta. Există mii de astfel de site-uri dedicate celor care doresc fie să-şi găsească un partener de viaţă, fie să găsească parteneri sexuali dispuşi să se implice în practici sexuale specifice: swinging, practici sado-masochiste, sex în grup etc. Internetul creează posibilităţi practic nelimitate de alegere, precum şi iluzia unei libertăţi absolute a alegerii astfel încât să fie îndeplinite toate dorinţele; aceste alegeri, din perspectiva psihanaliştilor, sunt prefabricate de primele interacţiuni şi primele relaţii de obiect, care ambalează dorinţele şi preferinţele cele mai intime.

În paralel cu funcţia de căutare a partenerilor de viaţă sau pentru diverse experienţe sexuale, internetul devine un mijloc sui-generis de satisfacere a celor mai diverse dorinţe

sexuale. Internetul este locul în care fantezia întâlneşte realitatea. Cybersexui nu este doar o formă de consum pasiv de pornografie, ci implică o comunicare activă, interactivă şi creativă cu alţii prin intermediul camerelor video şi al dialogului. De regulă, cybersexui este o experienţă anonimă, cei implicaţi folosesc nume de cod şi nu obişnuiesc să-şi dezvăluie identitatea. Cei care plătesc pentru servicii sexuale on-line îşi exprimă dorinţele sexuale, obţin excitaţie şi orgasm, experimentează sau se distrează, având acces la parteneri «tineri şi frumoşi, cu care probabil nu ar interacţiona sexual în viaţa reală. Pentru cei care oferă divertisment sexual on-line, unul dintre beneficiile importante este că ceilalţi le apreciază atractivitatea sexuală.

Internetul creează instantaneu o piaţă sexuală globală, care reduce din dimensiunea existenţialist-afectivă a sexului în favoarea celei comerciale: sexul devine un act de consum. Accesarea site-urilor de dating sau a celor de servicii sexuale e ca vizita printr-un hipermarket, unde poţi găsi toate articolele şi sortimentele de pe piaţă. Sexul se consumă rapid, fără implicare emoţională şi fără obligaţii, fără intimitate, fără angajament. Este sex recreaţional, fără context relaţional şi fără investiţii emoţionale. Angajamentul într-o relaţie, bazat pe ataşament psihologic, defineşte intenţia de a rămâne într-o relaţie. Factorii determinanţi ai angajamentului sunt satisfacţia în relaţie, calitatea alternativelor şi mărimea investiţiei în relaţie (Kurdek, 2007). Astfel, dacă partenerul nu e atractiv sexual şi satisfacţia sexuală e scăzută, dacă individul percepe numeroase alte oportunităţi de a-şi satisface nevoile sexuale în afara relaţiei şi dacă nu a investit timp şi alte resurse în acea relaţie, motivaţia de a rămâne în relaţie e foarte slabă.

Nivelul de angajament e cel mai bun predictor al stabilităţii relaţiei în timp. Cybersexui exclude relaţia, fiind o formă de sex impersonal care urmăreşte experimentul, descărcarea, divertismentul.

*

Sexualitatea înseamnă mult mai mult decât tot ce se poate scrie despre ea. La nivel cultural, sexualitatea este o rezultantă a tuturor dinamicilor şi faptelor sociale care au legătură cu genul, cu reproducerea şi cu viaţa de cuplu. Stimulate de tehnologia modernă şi intensificate de internet, modurile de exprimare a sexualităţii s-au diversificat spectaculos, devenind omniprezente.

Ca subiect de cercetare, sexualitatea mai are multe aspecte de revelat, întrucât metodele de cercetare cu care operează sexologia, navigând pe o suprafaţă epistemologică „complexă şi dinamică, au încă limite demne de luat în considerare. La nivel individual.

„Sexualitatea este o forţă copleşitoare, subversivă, care găseşte întotdeauna un mod de a se exprima, în acord sau nu cu normele comportamentului sexual, dar întotdeauna în acord cu identitatea de gen. Sexualitatea este un teren de joacă unde fiecare îşi etalează – senzualitatea, imaginaţia, curiozitatea, flexibilitatea sau temerile şi nesiguranţa. Pentru foarte multe persoane tinere însă, astăzi sexul nu mai are un răsunet atât de important în universul psihic pentru că a devenit ceva extrem de obişnuit, chiar banal, iar unii adulţi au dificultăţi în a înţelege această realitate.

Referinţe bibliografice

1 Arndt, B. (2009), *The Sex Diaries: Why Women Go Off Sexand Other Bedroom Battles,* Londra, Hamlyn. Bajos, N., Bozon, M., Ferrand, A., Giami, A., Spira, A. (1998), *La*

Sexualite aux Temps du SIDA, Presses Universitaires de France, Paris.

Brezsnyak, M., Wishman, M. (2004), „Sexual Desire and Relationship Funcţioning, it's Efect on Marital Satisfaction and Power", *Journal of Sex and Marital Therapy,* 30 (3), 199 – 217.1

Brizendine, L. (2008), *Creierul femeii,* Meteor Press, Bucureşti.

Brizendine, L. (2014), *Creierul bărbatului,* Meteor Press, Bucureşti.

Carnes, P. (1997), *Sexual Anorexia,* Hazelden, Minnesota.

Conrad, S., Milburn, M. (2001), *Sexual Intelligence,* Crown Publishers, New York.

DeMassi, S. (2009), „Shoping for Love. Online dating and the making of a cyber culture of romance", în S. Seidman, N. Fischer, C. Meeks (eds.), *Introducing the New Sexuality Studies,* Routledge, Londra şi New York.

Hakim, C. (2014), *Puterea capitalului erotic,* ALL, Bucureşti.

Hughes, T.G., Snell, W.E. (1990), „Comunnal and Exchange Approaches to Sexual Relations", *Annals of Sex Research,* 3, 149 – 163.

Hunter, A.S. (2011), *The New Rules of the Affair,* Gibson Square, Londra.

James, K. (2009), „Sexual pleasure", în S. Seidman, N. Fischer, C. Meeks (eds.), *Introducing the New Sexuality Studies,* Routledge, Londra şi New York.

Kemberg, O. (2009), *Relaţii de iubire. Normalitate şi patologie,* Trei, Bucureşti.

Kimmel, M. (2005), „Gendering Desire", în M. Kimmel

(ed.), *The Gender of Desire: Essays on Male Sexuality,* SUNNY Press, Albany, New York.

Kurdek, L.A. (2007), „Avoidance motivation and relationship commitment în heterosexual, gay male and lesbian parteners", *Personal Relationship,* 14 (2), 291 – 306.

Lewin, B. (ed.) (2000), *Sex în Sweden 1996,* Stockholm, Naţional Institute of Public Health.

Meston, C., Trapnell, P. (2005), „Development and Validation of a Five-Factors Sexual Satisfaction and Distress Scale for Women: The Sexual Satisfaction Scale for Women (SSS-W)", *Journal of Sex Medicine,* ianuarie, 2 (1), 66 – 81.

Money, J. (1992), „The concept of gender identity disorder în childhood and adolescence after 37 years", *apud* Chiland, G., Mattar, P. (2006), „Psihoterapia tulburărilor de identitate sexuală".

D. Wildlocher, A. Braconnier, *Psihanaliză şi psihoterapii,* Trei, Bucureşti.

Oliver, M.B., Hyde, J.S. (1993), „Gender differences în sexuality: A meta-analysis", *Psychological Bulletin,* 114, 29 – 51.

Schnarch, D. (1991), *Passionate Marriage. Keeping Love and Intimacy Alive în Committed Relationships,* Holt, New York.

Skevington, S.M., O'Connell K.A., The WHOQOL Group (2004), „Can we identify the poorest quality of life?", *Quality of Life Research*, 13, 23 – 34.

Snell, W.E., Papini, D.R. (1989), „The Sexuality Scale: An instrument to measure sexual-esteem, sexual-depression and sexual-preocupation", *The Journal of Sex Research,* 26, 256 – 263.

Snell, W.E., Ficher, T.D., Miller, R.S. (1991),

„Development of the Sexual Awareness Questionnaire: Components, Reliability and Validity", *Annals of Sex* Research, 4, 65 – 92.

Wellings, K., Fields, J., Johnson, A., Wadsworth, J. (1994), *Sexual behaviour în Britain. A Naţional Survey of Sexual Attitudes and Lifestyles,* Penguin Books, Londra.

Weeks, J., „The social construction of sexuality", în S. Seidman, N. Fischer, C. Meeks (eds.), *Introducing the New Sexuality Studies,* Routledge, Londra şi New York.

— Widerman, M.W. (2000), „Women's Body Image Self-Consciousness During Physical Intimacy With a Partner", *Journal of Sex Research,* 37 (1), 60 – 68.

Zahn-Waxier, C., Radke-Yarrow, M., Wagner, E., Chapman, M. (1992), „Development of concern for others", *Developmental Psychology,* 28, 126 – 136.

Zhaoyang, R., Cooper, L.M. (2013), *Body Satisfaction and Couple's Daily Sexual Experience: A Dyadic Perspective,* Cooper Springer Science Media, New York.

Satisfacţia diadică

Maria Nicoleta Turliuc

Există astăzi o presiune puternică asupra oamenilor de a fi fericiţi, fapt care îi face pe mulţi să se zbată pentru a atinge fericirea pe plan personal şi marital. Cum majoritatea oamenilor preferă să-şi trăiască viaţa adultă alături de un partener, implicaţi într-o relaţie pe termen lung, studiul satisfacţiei relaţionale s-a concentrat asupra satisfacţiei maritale. Oamenii se aşteaptă ca viaţa în cuplu să le aducă prietenia, compania, afecţiunea, iubirea, intimitatea, angajamentul şi suportul partenerului lor, să le producă experienţe pozitive, plăcute, în ciuda diferenţelor lor interindividuale şi culturale. Dacă în urmă cu câteva decenii,

căsătoria era percepută ca fiind realizată pe viaţă, stabilă, permanentă şi obligatorie, astăzi ea este mai puţin idealizată, ajungând să simbolizeze dorinţa persoanelor de a fi împreună atâta timp cât îşi iubesc partenerul sau atâta timp cât partenerul le satisface nevoile afective, sexuale şi de protecţie. De altfel, căsătoria presupune suprapunerea ideii de stabilitate peste o relaţie ce include un ansamblu de comportamente şi emoţii dinamice, care reuşeşte adesea să potenţeze satisfacţia şi persistenţa diadei maritale în timp. În unele cupluri, satisfacţia relaţională şi dorinţa de continuare a relaţiei se menţin mult. În altele, „partenerii se văd nevoiţi să îşi modifice obiectivele şi dorinţa de a rămâne împreună. Atunci când relaţiile de cuplu eşuează, costurile sunt mari la nivel individual şi social. În capitolul de faţă începem prin a defini satisfacţia maritală şi conceptele apropiate ei, prezentăm apoi câteva dintre rezultatele obţinute în studiile realizate în cadrul abordării individuale, continuăm prin reliefarea concluziilor câtorva studii concepute din perspectiva diadică asupra proceselor interpersonale desfăşurate în registrul afectiv, cognitiv şi comportamental care prezic satisfacţia maritală, iar în final, sugerăm câteva dintre limitele şi oportunităţile metodologice în analiza satisfacţiei diadice. Încercăm să răspundem astfel câtorva întrebări pe care şi le pun oamenii: Ce factori prezic satisfacţia în cuplu?

— Cum poate fi menţinută satisfacţia maritală la un nivel ridicat? Cum poate fi ea studiată astăzi?

Satisfacţia diadică şi unele concepte apropiate ei

Satisfacţia în cuplu a început să fie studiată sistematic din prima jumătate a secolului XX. înncham şi Beach (2006) consemnau că în 1938 apărea lucrarea lui Terman şi a

colaboretorilor săi, *Factorii psihologici ai fericirii maritale {Psychological Factors în Marital i Happiness),* iar un an mai târziu studiul lui Burges şi Cottrell (1939), *Prezicerea succesului \sau eşecului marital (Predicting Succes or Failure în Marriage).* Dacă până în 1960, cercetătorii şi-au focalizat atenţia preponderent asupra varibilelor demografice, în perioada 1960 – 1980, ei s-au concentrat asupra observării patternurilor comportamentale ale cuplurilor, iar după 1980, accentul a fost pus pe cogniţii şi afecte, ca mediatori ai relaţiei – dintre comportament şi satisfacţia maritală (Fincham şi Beach, 2006).

Cum definim satisfacţia relaţională? Mai multe definiţii subliniază faptul că satisfacţia diadică constă în evaluarea subiectivă globală a relaţiei (de exemplu, Bradbury, Fincham şi Beach, 2000), în impresia subiectivă de fericire prezentă la cei doi soţi. Ea rezultă din compararea expectanţelor cu experienţa trăită, a stărilor aşteptate cu situaţiile prezente. Această evaluare determină climatul emoţional al relaţiei şi modul în care sunt apreciate diferitele aspecte ale căsniciei (Hawkins, Carrere şi Gottman, 2002). Potrivit acestor definiţii, satisfacţia diadică poate fi obţinută atunci când există armonie între parteneri cu privire la modul în care îşi percep şi gândesc viaţa. Ea depinde de caracteristicile fiecărui partener şi de cele ale diadei, de capacitatea de a căuta o relaţie care să fie mutual satisfăcătoare. Puţine relaţii pot oferi la fel de multe recompense ca un mariaj fericit, altfel spus, puţine legături interpersonale sunt la fel de satisfăcătoare ca o relaţie de cuplu reuşită.

De-a lungul timpului, conceptul a fost operaţionalizat prin succesul marital, angajamentul diadic, stabilitatea conjugală, adaptarea maritală, fericirea conjugală etc. Aceste

variabile sunt concepte distincte, care se suprapun parţial, utilizarea lor interşanjabilă producând multă confuzie. *Succesul marital* este indicat de persistenţa în timp şi caracterul funcţional al relaţiilor maritale. Potrivit Modelului investirii *(Investment Model*; Rusbult, Martz şi Agnew, 1998), satisfacţia, calitatea alternativelor şi gradul investirii concură la nivelul angajamentului în relaţia curentă, care influenţează mai departe stabilitatea maritală. *Angajamentul* este starea psihologică dezvoltată pe baza dependenţei de partener, reunind aspecte cognitive, emoţionale şi orientarea pe termen lung privind implicarea în relaţie. Persoanele care sunt angajate în relaţii îşi doresc să fie alături de partenerii lor, au nevoie de partenerul lor, se simt apropiate de partenerul de cuplu şi îşi doresc continuarea relaţiei pe termen lung. Stanley şi Markman (1992) au făcut distincţie între *angajamentul dedicat* şi *angajamentul constrâns.* Angajamentul dedicat se asociază pozitiv puternic cu satisfacţia maritală şi se referă la dorinţa menţinerii relaţiei curente. Angajamentul constrâns (de presiunile externe de a menţine sau părăsi o relaţie) nu corelează strâns cu satisfacţia. Johnson, Caughlin şi Huston (1999) au introdus noţiunea de *angajament moral* definit ca ansamblul credinţelor personale cu privire la căsătorie îl divorţ. Existenţa posibilităţii de a divorţa face ca partenerii cuplurilor să valorizeze satisfacţia maritală şi să evalueze în permanenţă dacă sunt sau nu fericiţi în căsătorie. Dacă divorţul nu ar fi posibil, persoanele cu o satisfacţie maritală redusă ar fi preocupate să facă tot ce pot pentru ca mariajul lor să meargă; însă nu şi cele fericite. În fine, *statelitatea* se referă la rezistenţa în timp sau durata unei căsnicii. S-a crezut mult timp că satisfacţia scăzută este un motiv de

divorţ, şi invers, s-a presupus că mariajele stabile au la bază satisfacţia ridicată. Aceste credinţe au fost zdruncinate prin identificarea a numeroase mariaje stabile şi nefericite (Fincham şi Beach, 2006).

Un alt concept apropiat celui de satisfacţie maritală este cel de *adaptare maritală.* El desemnează gradul de acomodare al celor doi soţi, unul în raport cu celălalt (Locke şi Wallace, 1959). Spanier (1976) a definit adaptarea maritală prin utilizarea unor concepte folosite anterior în literatura de specialitate, precum: fericirea, nivelul consensului marital, gradul de coeziune şi nivelul de exprimare a afecţiunii de către partenerii cuplului conjugal. Probabil că este mai adecvat să concepem adaptarea maritală ca pe o variabilă care poate influenţa satisfacţia maritală, dar care nu trebuie inclusă printre faţetele conceptului.

jsstrucât adaptarea este un aspect care se referă mai degrabă la relaţia dintre partenerii maritali, decât la sentimentele pe care fiecare le experimentează în cadrul relaţiei. Cu roate acestea, studiile care şi-au centrat atenţia asupra adaptării maritale nu pot fi separate! complet de studiile care au analizat satisfacţia maritală, întrucât unele instrumente destinate evaluării calităţii relaţiei maritale amestecă itemi care operaţionalizează adaptarea cu itemi care operaţionalizează evaluările pe care partenerii maritali le fac cu privire la diverse aspecte ale relaţiei lor.

În fine, *fericirea* este satisfacţia ultimă spre care tind toate celelalte satisfacţii sau plăcerea ultimă, fără de care toate celelalte ar fi incomplete; ea rezultă din plăcerea corpului, bucuria inimii şi satisfacţia spiritului (Turliuc,

2004). Rusbult şi colaboratorii I săi (1998) consideră că satisfacţia maritală constă în afectele pozitive sau negative experimentate într-o relaţie şi este influenţată de măsura în care partenerul îndeplineşte cele mai importante nevoi personale. Multe cercetări susţin faptul că un nivel ridicat al satisfacţiei în relaţia maritală de asociază pozitiv cu *starea de bine* fizică şi psihică a partenerilor (de exemplu, Waite şi Gallager, 2000).

În ultimele decenii, numărul studiilor destinate satisfacţiei maritale a crescut foarte mult, cercetătorii fiind interesaţi de identificarea predictorilor ei: propriile caracteristici sau cele ale partenerului (trăsăturile lor de personalitate, atitudinile, valorile etc.) şi caracteristicile cuplului (de exemplu, similaritatea diadică). Până în prezent, aceste două linii de cercetare au evoluat separat, oferind rezultate incomplete sau neclare, caracteristicile relaţionale fiind mult mai rar analizate comparativ cu trăsăturile celor doi parteneri. Din păcate, există şi mai puţine eforturi care să ofere un model comprehensiv al factorilor individuali şi diadici analizaţi simultan.

Abordarea individuală a satisfacţiei în cuplu

Oamenii au o tendinţă naturală spre plăcere şi împlinire, ei fiind sortiţi să experimenteze niveluri relativ stabile ale stării de bine pentru a se putea adapta la cele mai favorabile şi mai adverse circumstanţe de viaţă. La nivel individual, în filosofie şi apoi în psihologie, s-au conturat două abordări diferite ale satisfacţiei: hedonismul *vs* eudemonia. Hedonismul: se caracterizează prin căutarea plăcerii şi evitarea suferinţei, în timp ce eudemonismul i este centrat pe autorealizare şi împlinirea de sine (Ryan şi Deci, 2001). Primul operează cu concepte precum satisfacţia şi

fericirea, iar al doilea cu starea subiectivă de bine şi calitatea vieţii. Ambele par să aibă ca premisă afirmaţia lui Aristotel: „Fericirea depinde de noi înşine". Studiile actuale confirmă aserţiunea filosofului grec: oamenii sunt setaţi genetic să trăiască fericirea la un anumit nivel (Lucas *et al,* 2003), la care revin după evenimente adverse de viaţă. Circumstanţele obiective au un impact destul de mic în starea de bine sau de fericire generală (Lucas *et al,* 2003). Dintre acestea, evenimentele şi tranziţiile maritale ne afectează mai mult ca urmare a timpului mare petrecut împreună cu partenerul, a implicării afective mari şi a influenţei reciproce.

Abordarea individuală porneşte de la următoarele întrebări: „Sunt fericit în căsnicie pentru că sunt bun şi iubitor?", „Sunt fericit pentru că am un soţ bun?" sau „Sunt I valabile ambele situaţii?" (Luo *et al,* 2008). Ea se află în legătură cu ipoteza selecţiei.

I

care susţine că particularităţile psihologice predispun oamenii la experimentarea anumitor evenimente maritale. Oamenii mai fericiţi pot fi mai plăcuţi, mai comunicativi şi pot avea mai mult succes în găsirea şi atragerea unui partener; cei mai nefericiţi pot fi mai susceptibili de a suferi de probleme psihologice care îi împiedică să se căsătorească sau care duc la separare şi divorţ; prin urmare, nu apar schimbări semnificative după evenimentele adverse (Lucas *et al,* 2003). Deoarece datele empirice nu au confirmat decât parţial ipoteza selecţiei, în cadrul teoriei crizei s-a sugerat că oamenii se adaptează la evenimentele şi tranziţiile maritale, nivelurile stării de bine revenind în timp la nivelurile anterioare. Acest model prezice în mod explicit faptul că

adaptarea ar trebui să apară şi că diferenţele în bunăstarea persoanelor din diferite diade conjugale ar trebui să dispară atunci când timpul scurs de la eveniment este controlat (Lucas *et al,* 2003), Datele susţin tot parţial şi acest model explicativ.

Studiile realizate pe baza modelului *Big Five* au relevat faptul că cel mai importam predictor negativ al satisfacţiei diadice este nervozismul, în timp ce agreabilitatea, extraversiunea, conştiinciozitatea şi deschiderea partenerului tind să prezică pozitiv şi mai slab satisfacţia actorului (de exemplu, Kamey şi Bradbury, 1995). Nervozismul femeilor are un efect extrem de important asupra satisfacţiei soţilor lor, în timp ce conştiinciozitatea şi extraversiunea femeilor sunt mai slab asociate cu satisfacţia partenerului (de exemplu, Botwin, Buss şi Shackleford; 1997; Watson *et al,* 2004). Conştiinciozitatea tinerilor căsătoriţi se asociază cu evaluări mai ridicate ale satisfacţiei globale şi multidimesionale, iar satisfacţia lor globală tinde să crească în prima parte a vârstei adulte (Robins, Caspi şi Moffitt, 2000).

În studiul realizat de Botwin şi colaboratorii săi (1997) asupra cuplurilor maritale şi premaritale, au fost măsurate caracteristicile de personalitate conform aceluiaşi model *Big Five,* operaţionalizat printr-o listă de adjective, prin autoevaluare, evaluarea realizată de partener şi de o persoană independentă. Datele obţinute la cele două tipuri de cupluri au fost asemănătoare. Femeile au exprimat însă o preferinţă mai mare pentru trăsăturile de personalitate socialmente dezirabile. Participanţii au tins să aleagă trăsături ideale ale partenerului care sunt similare cu propriile lor trăsături. În fine, trăsăturile partenerului au

prezis insatisfacţia maritală şi sexuală proprie, mai ales atunci când partenerul avea scoruri mai scăzute la agreabilitate, stabilitate emoţională şi deschidere intelectuală (Botwin *et al,* 1997).

În general, nivelul satisfacţiei maritale diferă în funcţie de gen. Bărbaţii şi femeile vin cu speranţe şi aşteptări diferite în căsnicie, iar cele masculine sunt de regulă mai mult satisfăcute. Femeile sunt mai sensibile la dificultăţile relaţionale, raportează mai multe probleme şi satisfacţia lor scăzută este un predictor mai ridicat al separării şi divorţului. Bărbaţii, pe de altă parte, tind să se îndrăgostească mai uşor şi să răspundă mai rapid schimbărilor intime (pozitive şi negative), atât în stadiile timpurii ale relaţiei, cât şi în cele mai târzii (Fiske, 2004). Studiile empirice au verificat adesea două ipoteze contradictorii. Prima (*ipoteza efectului soţului)* sugerează că, cu cât bărbatul este mai conştient de relaţia sa, cu atât cuplul poate fi mai fericit, iar caracteristicile soţului (precum ahuitil ţi le interpersonale, intimitatea matură) se asociază cu satisfacţia relaţională, în timp ce ale soţiei, nu (Acitelli, 1992). Aceste caracteristici sunt frecvente la femei şi deci aşteptate, Nefiind comune bărbaţilor, aceste trăsături au un efect mai pronunţat asupra percepţiei satisfacţiei maritale a soţiei. Invers, a doua presupunere (*ipoteza similarităţii de gen*) porneşte de la premisa atenuării diferenţelor de gen ca urmare a apropierii rolurilor de gen maritale. Studiile realizate în baza ei evidenţiază faptul că gradul de similaritate a partenerilor şi gradul de conştientizare a relaţiei se asociază cu satisfacţia maritală a ambilor soţi.

Alte aspecte ale personalităţii care au fost studiate sunt emoţiile negative, sentimentele şi expresivitatea

negativă care se asociază negativ cu satisfacţia; de asemenea, afectele pozitive, sentimentele şi expresivitatea pozitivă care se asociază pozitiv cu satisfacţia (de exemplu, Watson *et al,* 2004). Oamenii tind să fie mai fericiţi atunci când partenerul lor are stări emoţionale negative mai puţin numeroase şi intense, când au emoţii pozitive mai multe şi mai puternice (Watson *et al,* 2004). De asemenea, trăsăturile temperamentale (stabilitatea şi extraversiunea) se asociază semnificativ cu satisfacţia diadică (Blum şi iâehrabian, 1999).

Mindfulness sau receptivitatea atenţiei şi conştientizarea a ceea ce se întâmplă intern sau extern în prezent poate fi o trăsătură valoroasă în dezvoltarea relaţiilor intime. Ea promovează dezvoltarea abilităţii de a face faţă evenimentelor stresante, adaptarea, conexiunea şi intimitatea în cadrul relaţiilor interpersonale. *Mindfulness* (Barnes *et al*, 2007):
promovează stiluri de interacţiune sănătoase şi funcţionalitatea relaţională; şi b) sporeşte calitatea relaţiei romantice. Analizând rolul *mindfulness* în relaţiile romantice şi în răspunsul la stres, Barnes şi colaboratorii săi (2007) au realizat două studii. Primul a condus la concluzia că *mindfulness* ca trăsătură prezice satisfacţia relaţională mai ridicată şi o capacitate mai bună de a răspunde constructiv la stres. În studiul al doilea, autorii au arătat că, în paradigma discuţiei conflictuale, *mindfulness* ca trăsătură prezice un stres relaţional mai scăzut şi schimbări pozitive ale percepţiei relaţiei pre şi postconflict. Ca stare, *mindfulness* se asociază cu o calitate mai bună a comunicării în timpul discuţiilor.

Calcularea similarităţii unor trăsături de personalite

sau utilizarea variabilelor ambilor soţi în predicţia satisfacţiei lor maritale reprezintă un pas înainte, care ne apropie de abordarea diadică. Un studiu longitudinal asupra cuplurilor pe termen lung, desfăşurat de-a lungul a 12 ani, a indicat că o similaritate mai mare a personalităţii prezice traiectorii mai defavorabile ale satisfacţiei măritele, că similitudinea conştiinciozităţii şi extraversiunii prezice mai puternic negativ satisfacţia la vârsta mijlocie decât la vârsta a treia (Shiota şi Levenson, 2007). Rezultatele altor studii au arătat că, în general, trăsăturile de personalitate proprii şi ale partenerului tind să aibă o contribuţie independentă (Robins *et al*, 2000; Watson *et al*, 2004) şi că personalitatea partenerului tinde să joace un rol mai scăzut în prezicerea satisfacţiei actorului (Watson *et al,* 2004). Robins şi colaboratorii săi (2000) au concluzionat că efectul actor (efectul propriei variabile independente asupra propriei variabile dependente) şi efectul partener (efectul variabilei independente a unui partener asupra variabilei dependente a celuilalt) sunt aditive, şi nu sinergice, deoarece nu apar efecte de interacţiune. În fine, Watson şi colaboratorii săi (2004) au evaluat relaţia dintre atitudini şi satisfacţie, autorii negăsind nicio relaţie semnificativă între conservatorismul politic, religiozitate şi satisfacţia maritală.

Perspectiva diadică asupra proceselor interpersonale

Deşi a condus la obţinerea unor rezultate interesante, abordarea individuală tratează partenerii ca persoane independente, între care nu există o relaţie de interdependenţă. În contrast cu aceasta, abordarea diadică analizează caracteristicile cuplului pornind de la premisa interinfluenţei mutuale a celor doi parteneri. Întrebarea pe care o pun cercetătorii în acest context este următoarea

(Luo *et al,* 2008): „Sunt fericit în căsnicia mea pentru că eu şi soţul meu avem multe în comun, pentru felul în care comunicăm şi interacţionăm?”. Satisfacţia maritală se datorează în mare măsură calităţii interacţiunilor şi percepţiei proceselor interpersonale din cadrul relaţiei, mai degrabă decât percepţiei stabilităţii personalităţii. În plus, aspectele pe care oamenii le consideră a fi foarte importante în căsătorie (dragostea, fidelitatea sexuală şi abilitatea de a vorbi despre sentimente) au fost relativ stabile în ultimele decenii (Turliuc, 2004). Preluând strategia de analiză propusă de Bradbury şi colegii săi (2000) asupra cercetărilor publicate în decursul unui e întreg deceniu, vom analiza interacţiunile maritale în plan emoţional, cognitiv şi comportamental.

Emoţiile. Împărtăşirea aceloraşi emoţii sau similaritatea emoţională este un factor predictiv al satisfacţiei relaţionale. Anderson, Keltner şi John (2003) au testat 38 de cupluri

heterosexuale de două ori, la distanţă de un an. Fiecare membru al cuplului a completat; chestionare pentru trăsăturile de personalitate, tăria relaţiei şi nivelul de satisfacţie. *Experienţa emoţională* a fost măsurată după ce cuplurilor le-au fost induse fie stări emoţionale negative, fie unele pozitive, partenerii fiind puşi să discute un subiect fericit (un succes recent al unuia dintre ei) sau unul cu încărcătură emoţională negativă (o grijă actuală). Rezultatele au arătat că nivelurile de similaritate emoţională totală, a emoţiilor pozitive şi a celor negative, au crescut semnificativ în acea jumătate de an, în timp ce:

similaritatea trăsăturilor de personalitate nu a suferit schimbări. Autorii au identificat.

următoarele beneficii relaţionale ale similarităţii emoţionale: 1. din moment ce emoţiile organizează răspunsurile persoanelor la mediu, similaritatea emoţiilor coordonează râs.

punsul cuplului la mediu; 2. similaritatea emoţiilor trăite facilitează înţelegerea mutuală a partenerilor; 3. similaritatea emoţională are o funcţie de validare la ambii parteneri, deoarece fiecare percepe că propriile emoţii sunt împărtăşite de cineva semnificativ

(Anderson *et al,* 2003). Deşi afectele negative au un efect distructiv asupra calităţii *

relaţiei maritale, membrii unui cuplu care au niveluri ridicate, dar similare de furie în timpul conflictului – comparativ cu un cuplu care are niveluri mai ridicate şi diferite – prezintă următoarele avantaje relaţionale (Anderson *et al,* 2003): 1. sunt capabili să înţeleagă mai bine stările emoţionale ale partenerului (de exemplu, „ea trebuie să fie supărată pentru că şi eu sunt supărat"); 2. sunt capabili să îşi coordoneze mai bine răspunsurile în timpul conflictului (de exemplu, ambii se angajează în interacţiune, mai degrabă decât să utilizeze retragerea sau evitarea); 3. se simt validaţi deoarece partenerul împărtăşeşte emoţia de furie (de exemplu, „cel puţin el/ea este furios/furioasă de asemenea"). Un factor predictiv important al satisfacţiei maritale este şi *reglarea emeonală* în cuplu. Cu toate acestea, relativ puţine studii au analizat relaţia dintre cele două variabile. Într-un studiu longitudinal, Block, Haase şi Levenson (2014) au analizat datele obţinute în trei etape, de-a lungul a 13 ani, la cupluri cu partenerii de vârstă mijlocie (40 – 50 de ani) şi vârstnici (60 – 70 de ani). Autorii s-au concentrat pe analizarea strategiilor de reglare

emoţională de tip descendent (de diminuare a emoţiilor negative) din: timpul unei discuţii maritale conflictuale (etapele 1 şi 2) şi relaţia lor cu satisfacţia maritală (măsurată în toate cele trei etape). Reglarea descendentă a fost evaluată prin determinarea vitezei cu care soţii reduc semnele emoţiilor negative (în trăirea acestora, în exprimarea lor comportamentală şi în plan fiziologic) după evenimentul care le-a generat. Datele au fast, analizate utilizând Modelul actor-partener, iar rezultatele au indicat faptul că: 1. reglarea descendentă mai puternică a emoţiilor negative ale soţiilor prezice satisfacţia maritală mai ridicată a ambilor soţi; 2. reglarea descendentă mai puternică a comportamentului negativ al soţiilor prezice creşterea longitudinală a satisfacţiei lor maritale; 3. utilizarea de către femeile căsătorite a comunicării constructive (măsurate în etapele 1 şi 2) mediază longitudinal relaţia dintre reglarea emoţională descendentă şi satisfacţia maritală. Şi alte studii au indicat faptul că, în timpul conflictului, comunicarea constructivă implică negociere, exprimare mutuală şi discuţii; aceste forme de comunicare constructivă tind să apară mai uşor într-un context emoţional mai puţin tensionat (de exemplu, Wile, 2002).

Comunicarea constructivă este asociată cu satisfacţia maritală. Educaţia privind deprinderile de comunicare în relaţiile de cuplu sugerează faptul că formarea acestor deprinderi jitfte căutată de cuplurile maritale în scopul de a susţine satisfacţia relaţională ridicată. – *0 însă controverse cu privire la aspectele care trebuie discutate în programele edu Citive din cauza inconsistenţei datelor referitoare la relaţia dintre satisfacţia relaţională şi Iţele patternuri de comunicare (Johnson *et al,* 2005). Spre exemplu, în cazul

tinerilor (jgsătoriţi, deteriorarea satisfacţiei maritale a fost prezisă de ratele scăzute ale comunică-l § verbale pozitive din timpul discuţiilor conflictuale doar în unele studii, iar în altele nu jiolinson *et al,* 2005).

Cogniţiile. Schemele de cunoştinţe privind relaţia pot influenţa modul în care evenimentele sunt interpretate, iar evenimentele pot fasona schemele relaţionale. Schemele iraţionale sunt o structură cognitivă, în timp ce conştiinţa cu privire la relaţie este procesul cognitiv ce include gândurile despre modul de interacţiune al partenerilor. Conştiinţa ca privire la relaţie influenţează atribuirile interpersonale, cele relaţionale şi metacomusicarea intenţionată (ca în discuţiile despre propria relaţie; de exemplu: „Nu prea îţi şi & ce să ne ţinem de mână în public!"). Schemele relaţionale, conştiinţa cu privire la Ifelaţie şi atribuirile adaptative se asociază pozitiv cu satisfacţia maritală (Acitelli, 1992). Atribuirile negative şi explicaţiile neadaptative se asociază cu diminuarea satisfacţiei (Bradbury *et al,* 2000). Karney şi Bradbury (1995) au constatat că afectivitatea conjugală negativă a contribuit la atribuirile negative despre sine, soţ şi relaţia conjugală. Studiile susţin asocierea dintre explicaţiile neadaptative ale unor evenimente, elaborarea continuă a structurii şi organizării atribuirilor disfuncţionale şi insatisfacţia maritală (de exemplu, Bradbury *et al,* 2000). Aşteptările cu privire la căsătorie sunt adesea în contrast puternic ou ceea ce este nevoie în mod real pentru a crea o căsătorie satisfăcătoare. Formarea încrederii, a rolurilor conjugale şi atitudinii cu privire la căsătorie începe în copilărie şi se dezvoltă de-a lungul vieţii unei persoane. Aşteptările sunt înrădăcinate în modelele din familie, în dorinţa de a crea sau de a recrea dragostea, intimitatea şi

grija care au fost sau nu experimentate în relaţie cu figura centrală a ataşamentului. În plus, miturile conjugale, familiale şi atitudinile cu privire la căsătorie au fost transmise de-a lungul generaţiilor şi, în consecinţă, fac tranziţia la căsătorie şi la noile stadii maritale proporţional „Taai lină sau mai dificilă.

Comportamentul. Familia de origine influenţează cele mai multe aspecte ale vieţii noastre: de la modul de manifestare al individului la ceea doreşte să devină sau face (Turliuc, 2004). După studiile de tip microanalitic asupra comportamentului din anii ’80, începând din 1990, analiza modelelor de interacţiune sau a patternurilor comportamentale atinge un nivel superior. Cel mai important dintre acestea este modelul *cerere/retragere,* prin care un soţ, în mod tipic soţia, critică şi îi solicită partenerului schimbarea, în timp ce partenerul, de obicei soţul, evită discuţia şi se distanţează de confruntare (Bradbury *et al.,* 2000). Rezultatul final al acestui pattern comportamental este scăderea satisfacţiei – maritale. Tendinţele cerere/retragere sunt cel puţin parţial responsabile de conflictele maritale, diferenţele de gen fiind inverse în cuplurile caracterizate prin violenţă. Margolin şi Wampold (1981) au arătat că, prin comparaţie cu cuplurile fericite, cele care se confruntă cu probleme se caracterizează prin niveluri ridicate de *reciprocitate negativă* (cum ar fi probabilitatea mare de manifestare a unor comportamente negative ca urmare a comportamentului negativ al partenerului) şi prin nivele ridicate de *reactivitate negativă* (de exemplu, supresia comportamentelor pozitive sub nivelul mediu ca urmare a comportamentului negativ al partenerului). Această nouă direcţie de studiu ar putea

conduce la identificarea unor modele derivate din clinică sau observaţia cvasiclinică. Este important să se stabilească un set de modele cu o valoare predictivă asupra evoluţiei căsătoriei şi i să se clarifice gradele normative ale schimbării acestor modele de-a lungul ciclului vieţii i maritale (Fincham şi Beach, 2000).

Alte procese interpersonale importante. Armonia sexuală depinde de comunicarea deschisă şi calitatea interacţiunilor sexuale. Comunicarea eficientă se asociază cu satisfacţia sexuală (Sprecher şi Mckinney, 1993), ea fiind necesară atât pentru iniţierea sau – refuzul actului sexual, cât şi în stimularea stării de excitare sexuală. Cuplurile care menţin o comunicare de calitate despre contactul sexual sunt mai susceptibile să aibă o relaţie sexuală satisfăcătoare. Pe de o parte, incapacitatea de a comunica despre propriile dorinţe sexuale se asociază cu anorgasmia, iar pe de altă parte, femeile asertive pe plan sexual au raportat frecvenţe mai ridicate ale activităţii sexuale şi ale orgasmului, o mai mare dorinţă sexuală subiectivă, o mai mare satisfacţie maritală şi sexuală (Huribert, 1991).

Cercetări recente susţin că partenerii de astăzi intră în căsătorie cu mai multă experienţă sexuală comparativ cu cei ce s-au căsătorit în trecut. Având în vedere ratele ridicate ale contactelor sexuale dintre adolescenţi, majoritatea tinerilor căsătoriţi au avut relaţii sexuale cu viitorul lor partener înainte de a se căsători; cele mai multe cupluri au raportat o relaţie sexuală sănătoasă înainte de căsătorie, dar 25% dintre ele au afirmat că disfuncţiile sexuale au fost o problemă în primul an de căsătorie (Haavio-Mannila şi Kontul, 1997). James (1981, *apud* Haavio-Mannila şi Kontul, 1997) raporta un declin substanţial al frecvenţei contactelor

sexuale în timpul primului an de căsătorie, în special la cuplurile care au întreţinut anterior căsătoriei relaţii sexuale.

Stresul diadic se asociază negativ cu satisfacţia în cuplu. El apare atunci când ambii parteneri sunt afectaţi de aceiaşi stresori sau când stresul provine din interiorul cuplului, dar şi când nivelul de stres al unui partener intervine în relaţie de cuplu (Randall şi Bodenmann, 2009). El include, de exemplu, grijile comune sau încercările de a menţine relaţia (Randall şi Bodenmann, 2009). În metaanaliza realizată de Randall şi Bodenmann (2009) asupra relaţiei dintre stres şi satisfacţia diadică, au fost identificaţi o serie de stresori, printre care: 1. situaţia financiară (cuplurile care primeau ajutoare de la stat raportau căsnicii mai scurte decât cele care nu primeau, iar partenerii erau mai puţin dispuşi să se recăsătorească); 2. stresul la locul de muncă (problemele de la locul de muncă pot determina un grad mai redus de satisfacţie diadică); 3. afecţiunile fizicele"-„unuia dintre soţi (boala are un efect negativ asupra funcţionării diadice); 4. boala unui copil (de exemplu, cancerul diminuează satisfacţia maritală atât pentru mame, cât şi pentru taţi). În aceste condiţii, este foarte important ca partenerii să utilizeze stiluri de coping funcţionale pentru a putea face faţă stresului intern sau extern. Unii cercetători s-au întrebat dacă un *stil de coping diadic* sau individual este mai eficace. Încercând să răspundă la această întrebare, Papp şi Witt (2010) au indicat faptul că strategiile de coping diadic sunt un predictor mai bun al satisfacţiei relaţionale, comparativ cu strategiile de coping individual. Au fost găsite însă şi diferenţe în funcţie de sex: copingul diadic al femeilor este un predictor mai bun pentru

calitatea relaţiei, comparativ cu cel al bărbaţilor. De asemenea, pentru femei, atât propriile strategii de coping diadic, cât şi cele ale partenerului prezic semnificativ calitatea relaţiei, în timp ce pentru bărbaţi doar strategiile lor au o putere predictivă semnificativă (Bodenmann, Pihet şi Kayser, 2006).

Suportul social este un predictor pozitiv puternic al satisfacţiei relaţionale. Persoanele care se simt iubite, care cred că se pot baza pe partenerul lor şi care au număr mai mare de prieteni se declară mai fericite în general, mai satisfăcute de relaţia/partenerul lor, sunt mai sănătoase şi trăiesc mai mult (North *et al,* 2008).

Oportunităţi şi limite metodologice

} Caracteristica diadică cel mai des studiată, similaritatea, a fost adesea măsurată în studiile empirice prin *scorul diferenţei absolute* (ADS) dintre scorurile soţului şi soţiei la o anumită variabilă sau prin *scorul profilului corelaţional* (PSC), obţinut prin asocierea răspunsurilor soţului şi soţiei la fiecare item al unei anumite variabile. Spre deosebire de ADS, care surprinde nivelul similarităţii unei variabile, prin PSC este surprinsă similaritatea dintre forma şi organizarea răspunsurilor partenerilor de-a lungul unui ansamblu de itemi (Luo *et al,* 2008). Utilizând PSC ŞI ADS pentru a prezice satisfacţia maritală, Luo şi Klohnen (2005) au arătat că PSC este un predictor mai puternic al satisfacţiei maritale comparativ cu ADS. De asemenea, Kenny (1996) a propus utilizarea unor modele de analiză diadică (de exemplu, *Modelul actor-partener* şi *Modelul destinului comun)*, care au la bază modelarea prin ecuaţii structurale (SEM). Alte abordări recente recomandă utilizarea analizei multinivelare (Kenny, Kashy şi Cook, 2006), care permite

evidenţierea concomitentă a efectului variabilelor individuale, diadice şi comunitare asupra variabilei criteriu/dependente avute în vedere şi a modificărilor relaţiilor dintre acestea în decursul timpului.

În privinţa instrumentelor de evaluare a satisfacţiei relaţionale, majoritatea studiilor au utilizat scalele de tip autoraport. Fincham şi Beach (2006) apreciau că principalele probleme ale cercetării satisfacţiei rezidă în faptul că:

Instrumentele de evaluare cele mai utilizate sunt de tip autoevaluare – de exemplu, *Dyadicădjustment Scale* (DAS; Spanier, 1976); *Thelocke-Wallace Maritalădjustment Test* (LWMAT; Locke şi Wallace, 1959); *Quality of Marriage Index* (OMI; Norton, 1983), *Couples Satisfaction Index* (CSI 32; Funk şi Rogge, 2007) etc. Dar ceea ce spun soţii despre ei este diferit de modul în care se comportă şi interacţionează.

Aceste tipuri de instrumente nu spun prea multe despre procesele implicate în produ „cerea patternului comun care conduce la dezvoltarea sau destrămarea relaţiei. Totuşi, chiar şi unii psihologi de orientare behavioristă, care au respins utilitatea scalelor de tip autoevaluare, au folosit acest tip de măsurători atunci când au început să studieze căsătoria sistematic în anii ’70.

Cunoştinţele noastre despre predictorii şi variabilele corelate satisfacţiei maritale < – conţin un număr mare de rezultate incorecte din cauza suprapunerii conţinutului itemilor utilizaţi în evaluarea satisfacţiei cu cei folosiţi în măsurarea unor constructe aflate în relaţie cu ea (de exemplu, comunicare, stabilitate, ataşaşament etc.).

Nu este clar ce măsoară, majoritatea instrumentelor incluzând un conglomerat de itemi al căror răspuns nu este

echivalent, care utilizează concomitent diferite modalităţi de scorare, iar aspectele subiective, comportamentale, numărul şi relevanţa itemilor variază mult de la un instrument la altul.

Există şi o controversă cu privire la caracterul unisau multidimensional al scalelor de evaluare a satisfacţiei relaţionale. Pe de o parte, una dintre cele mai bine construite şi validate scale multidimensionale, *Marital Satisfaction Inventory* (MSI, Snyder, 1997), a fost foarte puţin utilizată, probabil din cauza lungimii ei (130 de itemi). Pe de altă parte, din moment ce majoritatea cercetătorilor consideră că satisfacţia relaţională este subiectivă şi constă într-o evaluare globală a relaţiei, scalele unidimensionale par a fi mai adecvate. Ele asigură simplitatea conceptuală şi evitarea problemelor ce derivă din interpretarea unor subscale neclare.

În afara scalelor de autoraportare se recomandă utilizarea şi a altor metodele de tip autoraport precum: chestionare, interviuri faţă în faţă, interviul prin telefon, tehnica jurnalului zilnic etc., dar şi a metodelor bazate pe observarea comportamentului şi măsu: rători fiziologice, experimente, studii longitudinale sau de tip metaanaliză. Sofisticarea metodologică a generat rezultate importante, de exemplu, despre modelele secvenţiale de comportament care diferenţiază cuplurile maritale aflate în dificultate de cele funcţionale.

*

Cele mai multe studii asupra satisfacţiei relaţionale s-au focalizat asupra cazului ei prototipic: satisfacţia maritală. Concluzia unanimă este că aceasta fluctuează mult în timp. Tranziţiile maritale pot fi asociate cu modificări de durată în

satisfacţie, dar aceste modificări nu sunt semnificative atunci când sunt examinate tendinţele medii. De-a lungul vieţii, satisfacţia maritală ia forma unui clopot inversat: după scăderea treptată a satisfacţiei maritale începând din primul an, până spre vârsta adolescenţei copiilor, în cuplurile funcţionale, ea tinde ulterior să crească mult. Pe de o parte, este important ca partenerii să împărtăşească o viziune comună asupra unor domenii esenţiale cum ar fi obiectivele fiecăruia şi aşteptările cu privire la rolul pe care fiecare îl are în relaţie. Aceasta necesită o atmosferă care să faciliteze comunicarea deschisă a propriilor convingeri. În cuplurile care împărtăşesc un sens comun al vieţii, conflictele sunt mai puţin frecvente şi rareori conduc la apariţia unui blocaj. Pe de altă parte, insatisfacţia apare adesea ca urmare a aşteptărilor nerealiste sau prea romantice cu privire la căsătorie. Cert este că motivul principal al creşterii extraordinare a numărului de studii destinate satisfacţiei maritale din ultimele trei sau patru decenii decurge din centralitatea sa în cadrul stării de bine individuale, maritale şi familiale, din beneficiile pentru sănătatea persoanelor căsătorite, pentru funcţionalitatea familială şi din avantajele ratei ridicate a nupţialităţii şi ale stabilităţii căsătoriei pentru societate. Alte motive ale studiilor au vizat nevoia de a dezvolta intervenţii eficiente pentru prevenirea şi tratarea distresului marital şi a divorţului.

Referinţe bibliografice

Acitelli, L. (1992), „Gender differences în relationship awareness and marital satisfaction among young married couples", *Personality and Social Psychology Bulletin,* 18 (1), 102 – 110, DOI; 10.1177/0146167292181015.

Anderson, C., Keltner, D., John, O.P. (2003), „Emoţional

convergence between people over time", *Journal of Personality and Social Psychology,* 84 (5), 1054 – 1068. ™

Barnes, S., Warren Brown, K., Krusemark, E., Campbell, W.K., Rogge, R.D. (2007), „The role of mindfullness în romantic relationship satisfaction and responses to relaţionhip stres", *Journal of Marital and Family Therapy,* 33 (4), 482 – 500.

Bloch, L., Haase, C.M., Levenson, R.W. (2014), „Emotion regulation predicts marital satisfaction: more than a wives tale", *Emotion,* 14 (1), 130 – 144.

Blum, J.S., Mehrabian, A. (1999), „Personality and temperament correlates of marital satisfaction", *Journal of Personality, 6*7, 93 – 125.

Bodenmann, G., Pihet, S., Kayser, K. (2006), „The relationship between dyadic coping and marital quality: A 2-year longitudinal study", *Journal of Family Psychology,* 20 (3), 485 – 493.

Botwin, M.D., Buss, D.M., Shackelford T.K. (1997), „Personality and mate preferences: Five factors în mate selection and marital satisfaction", *Journal of Personality,* 65 (1), 107 – 137.

gradbury, T.N., FIncham, F.D., Beach, S.R.H. (2000), „Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade în review", *Journal of Marriage and the Family*, 62, 964 – 980.

DOI: 10.1111/j. 1741 – 3737.2000.00964.x.

Fincham, F.D., Beach, S.R.H. (2006), „Relationship satisfaction", în A.L. Vanghelisti, D. Pearlman.

:; *The Cambridge Handbook of Personal Relationship* (pp. 579 – 594), Cambridge University Press.

Cambridge.

Fiske, S.T. (2004), „Mind the, gap: În praise of informal sources of formal theory", *Personality and Social Psychology Review,* 8, 132 – 137.

Funk, J.L., Rogge, R.D. (2007), „Testing the ruler with item response theory: Increasing precision of measurement for relationship satisfaction with the Couples Satisfaction Index", *Journal of Family Psychology,* 21, 572 – 583.

Haavio-Mannila, E., Kontula, O. (1997), „What increases sexual satisfaction?", *Archives of Sexual Behavior,* 26 (4), 399 – 419.

Hawkins, M., Carrere, S., Gottman, J.M. (2002), „Marital sentiment override: Does it influence couples perceptions?", *Journal of Marriage and the Family,* 64 (1), 193 – 201.

Huribert, D.F. (1991), „The role of assertiveness în female sexuality: A comparative study between sexually assertive and sexually nonassertive women", *Journal of Sex and Marital Therapy,* 17, 183 – 190.

Johnson, M.P., Caughlin, J.P., Huston, T.L. (1999), „The tripartite nature of marital commitment: Personal, moral, and structural reasons to stav married", *Journal of Marriage and the Family.* 61 (1), 160 – 177.

Johnson, M.P., Cohan, C.L., Davila, I., Lawrence, E., Rogge, R.D., Karney, B.R., Bradbury, T.N. (2005), „Problem-solving schills and affective expressions as predictors of change în marital satisfaction", *Journal of Consulting and Clinical Psychology,* 73 (1), 15 – 27.

Kamey, B., Bradbury, T.N. (1995), „The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research", *Psychological Bulletin,* 118, 3 – 34.

Kenny, D.A. (1996), „Models of non-independence în dyadic research", *Journal of Social and Personal*

Relationships, 13 (2), 279 – 294, DOI: 10.1177/0265407596132007.

Kenny, D.A., Kashy, D.A., Cook, W.L. (2006), *Dyadic Data Analysis,* The Guilford Press, New York.

Lucas, R.E., Clark, A.E., Georgellis, Y., Diener, E. (2003), „Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes în marital status", *Journal of Personality and Social Psychology,* 84 (3), 527 – 539.

Luo, S., Klohnen, E.C. (2005), „Assortative mating and marital quality în newlyweds: A couple-centered approach", *Journal of Personality and Social Psychology,* 88, 304 – 326.

Luo, S., Chen, H., Yue, G., Zhang, G., Zhaoyang, R., Xu D. (2008), „Predicting marital satisfaction from self, partner, and couple characteristics: Is it me, you, or us?", *Journal of Personality,* 76 (5), 1231 – 1265.

Margolin, G., Wampold, B.E. (1981), „Sequential analysis of conflict and acord în distressed and nondistressed marital partners", *Journal of Consulting and Clinical Psychology,* 47, 554 – 567.

North, R.J., Holahan, C.J., Moos, R.H., Cronkite, R.C. (2008), „Family support, family income, and happiness: A 10-year perspective", *Journal of Family Psychology,* 22 (3), 475 – 483, DOI: 10.1037/0893.3200.22.3.475.

Norton, R. (1983), „Measuring marital quality: A critical look at the dependent variable", *Journal of Marriage and the Family,* 45, 141 – 151.

Papp, L.M., Witt, N.L. (2010), „Romantic partners individual coping strategies and dyadic coping: Implications for relationship funcţioning", *Journal of Family Psychology,* 24, 551 – 559.

Randall, A.K., Bodenmann, G. (2009), „The role of stres

on close relationships and marital satisfaction", *Clinical Psychology Review,* 29, 105 – 115.

Robins, R.W., Caspi, A., Moffitt, T.E. (2000), „Two personalities, one relationship: Both partners personality traits shape the quality of their relationship", *Journal of Personality and Social Psychology,* 79, 251 – 259.

Rusbult, C.E., Martz, J.M., Agnew, Ch. R. (1998), „The Investment Model Scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size", *Personal Relationships,* 5, 357 – 391.

Obiectificarea sexuală

!

Mihaela Boza

1

I

1

Cercetători din numeroase discipline au susţinut că oamenii sunt percepuţi şi trataţi uneori drept obiecte. Acest proces poartă denumirea de „obiectificare" şi se produce când oamenii sunt trataţi ca lucruri, şi nu ca oameni. Mai exact, atunci când părţile sau funcţiile corpului sunt separate de persoană, reduse la statutul de instrumente, sau privite ca reprezentând întreaga persoană, el sau (cel mai adesea) ea este considerat (a) a fi obiectificat (a) (Bartky, 1990, *opud* Gervais, 2013). Acest capitol prezintă specificul obiectificării, contextele obiectificării şi consecinţele psihologice ale obiectificării în relaţiile intime.

Filosoful Martha Nussbaum (1995, *apud* Nussbaum, 1999) a precizat că obiectificarea implică cel puţin şapte modalităţi de a-l trata pe celălalt: 1. ca pe un instrument pentru îndeplinirea scopurilor proprii (instrumentalitate);

2. ca fiind lipsit de autonomie şi autodeterminare (refuzarea autonomiei); 3. ca fiind lipsit de control şi activism (inerţie); 4. ca fiind interşanjabil cu alţii de acelaşi tip sau de alte tipuri (fungibilitate); 5. ca putând fi distrus sau violat (violabilitate); 6. ca fiind în posesia altcuiva (drept de proprietate) şi/sau 7. ca având experienţe şi sentimente care nu trebuie luate în considerare (refuzarea subiectivităţii).

Langton (2009, *apud* Gervais, 2013) a sugerat recent o revizuire a listei lui Nussbaum, adăugând încă trei caracteristici: reducere la corp sau la părţile corpului, accent pe aspectul fizic şi reducerea la tăcere. Astfel, obiectul în procesul de obiectificare se referă nu doar la un lucru, ci la un lucru preţuit şi folosit de alţii. Reprezentând o formă de reducere la corpul fizic, obiectificarea sexuală apare atunci când oamenii se concentrează pe aspectul, corpul, părţile corporale de natură sexuală sau funcţiile sexuale (ale femeilor) mai degrabă decât asupra feţelor lor şi a altor atribute care nu pot fi observate, precum gânduri, sentimente şi dorinţe (Langton, 2009, *apud* Gervais, 2013).

Obiectificarea şi dezumanizarea în contextul sexului şi al pornografiei ilustrează această noţiune propusă de Langton. Când o femeie este redusă complet la părţile corpului şi la funcţiile sale sexuale prin intermediul pornografiei (de exemplu, prin actul de creare a pornografiei, când obiectivul camerei se concentrează doar pe părţile sexuale ale corpului, precum şi prin produsele pornografice care rezultă), acesteia i se refuză calitatea de persoană. Unii savanţi au conceptualizat obiectificarea şi anumite aspecte ale dezumani* zării ca fiind identice (Haslam, 2006; dezumanizare mecanică).

j în mod asemănător, există situaţii când oamenii sunt

obiectificaţi şi reduşi la părţile sexuale ale corpului, fără a fi neapărat dezumanizaţi. De exemplu, obiectificarea sexuală este teoretizată şi privită ca un aspect central în întâlnirile de natură sexuală şi romantică; ambii parteneri pot să se reducă şi să îl reducă pe celălalt la părţile corpului şi funcţiile i sexuale, însă fără a respinge neapărat calitatea sa de persoană (Nussbaum, 1999).

Explicaţii sociale ale obiectificării: justificarea sistemului social şi managementul terorii

De ce persistă obiectificarea ca proces intraşi interpersonal? Anumite studii caută să identifice modalităţile directe şi indirecte prin care autoobiectificarea funcţionează pentru numeroase femei ca modalitate de *justificare a sistemului social.* De exemplu, ca perspectivă asupra propriului corp, care se intensifică pentru a răspunde ideologiei sexismului benevol, sau ca un potenţial obstacol în calea acţiunilor colective în favoarea femeilor, autoobiectificarea funcţionează ca o forţă motivaţională şi ideologică care caută justificări şi explicaţii pentru ierarhia tradiţională a rolurilor de gen. Atunci când sunt obiectificate sexual, femeile sunt private de control şi competenţă (Cikara, Eberhardt şi Fiske, 2011), dezumanizate (Loughnan *et al,* 2010) şi, mai probabil, devin ţintele agresiunii sexuale (Rudman şi Mescher, 2012).

Teoria justificării sistemului (Jost şi Banaji 1994, *apud* Jost, Ledgerwood şi Hardin, 2008) încearcă să explice de ce este mai probabil ca oamenii să caute păstrarea *status quo-ului* în loc să militeze pentru schimbare socială şi progres. Teoria susţine că oamenii sunt în general motivaţi (adesea în mod inconştient) să apere şi să găsească explicaţii pentru sistemele sociale, economice şi politice predominante în

care trăiesc – mai precis, să perceapă *status quo-ul* ca fiind corect, legitim, firesc şi just (Jost, Kivetz, Rubini, Guermandi şi Mosso, 2005). Justificarea sistemului este un motiv care funcţionează pentru a satisface nevoile epistemice, existenţiale şi relaţionale ale individului (Jost, Ledgerwood şi Hardin, 2008). În aceste moduri, justificarea sistemului acţionează ca un paliativ (cel puţin pe termen scurt), deoarece reduce anxietatea, vina, revolta morală, nesiguranţa şi face oamenii să se simtă mai bine în ceea ce priveşte locul lor în societate (Kay, Gaucher, Napier, Callan şi Laurin, 2008).

Un aspect frapant în literatura care sprijină această teorie este faptul că persoanele cele mai dezavantajate şi private de drepturi, prin însuşi statu-quo-ul social, continuă să sprijine sistemul (Jost *et al,* 2005). În comparaţie cu bărbaţii, femeile continuă să câştige mai puţin, sunt subreprezentate în guvern şi în poziţiile decizionale, sunt mult mai adesea victime ale violenţei partenerului intim şi ale violului, au acces într-o măsură mai mică la educaţie, se ocupă de majoritatea activităţilor din gospodărie şi au, în general, mai puţine drepturi şi protecţie juridică – dar, până în prezent, nicio ţară nu a reuşit să asigure egalitate deplină între sexe.

Stereotipurile complementare de gen funcţionează în acelaşi mod. De exemplu, recadrând, resemnificând rolurile tradiţionale de gen şi împărţirea muncii în familie ca fiind o reflectare a puterii inerente a femeilor şi a slăbiciunii inerente a bărbaţilor, diferenţele de gen în societate sunt justificate (Rudman şi Glick, 2008). Într-adevăr, amintindu-le oamenilor convingerile sexiste, prin intermediul acestor stereotipuri complementare (sau benevole), sprijinul

femeilor (dar nu şi al bărbaţilor) pentru statu-quo şi pentru sistemul social în ansamblu a crescut. Se consideră că bărbaţii evaluează femeile ca obiecte cu caracter decorativ şi sexual. Dincolo de o comunicare a interesului sexual, atunci când bărbaţii obiectifică sexual femeile, ei atrag atenţia asupra statutului inferior şi subordonat al acestora. A poziţiona femeile ca obiecte, ca ţinte ale evaluării lor, este mai puţin ameninţător pentru bărbaţi şi dezarmează în mod eficient femeile (Bartky 1990, *apud* Gervais, 2013).

În aceste condiţii sociale, femeile învaţă că valoarea lor socială depinde într-o mare măsură de gradul în care completează şi complimentează bărbaţii prin disponibilitatea lor

centru obiectificare sexuală. În timp ce obiectificarea sexuală serveşte drept indicator rern al statutului subordonat ai femeilor, autoobiectificarea care rezultă face dovada jjuiii sentiment adânc înrădăcinat de inferioritate personală în absenţa obiectificării sexui ale pentru numeroase fete şi femei, atenţia şi aprobarea primite de la bărbaţi duc la i creşterea stimei de sine şi favorizează succesul social în raport cu alte obiective (de exemplu* academice, profesionale şi politice). În aceste modalităţi, autoobiectificarea este considerată *o* formă a controlului social internalizat. În ciuda consecinţelor negative, unele femei afirmă că le place şi că au un sentiment de putere atunci când sunt evaluate pozitiv în medii de obiectificare sexuală (Moffitt şi Szymanski, 2011).

Obiectificarea, managementul terorii şi salienţa mortalităţii. S-a demonstrat că autoobiectificarea este asociată şi cu percepţii negative despre funcţiile corporale naturale ale femeilor, precum menstruaţia (Roberts, 2004),

alăptatul (Johnston-Robledo, Fricker şi i pasek, 2007), mai puţină asertivitate şi mai puţin interes pentru sex (Impett, Schooler şi Ţ0 iman, 2006; Roberts şi Gettman, 2004).

Pe lângă o listă lungă de ilustraţii antropologice (Goldenberg *et al,* 2013), cercetările descriu reacţii negative la trioul de funcţii corporale reproductive ale femeii – menstruaţia, sarcina şi alăptarea. Conform teoriei managementului terorii, aceste funcţii ale i corpului feminin sunt ameninţătoare, mai ales din cauza implicaţiilor în raport cu natura efemeră a existenţei umane. Pe lângă ameninţarea reprezentată de rolul reproductiv al femeilor, corpurile femeilor pot da naştere unei ameninţări suplimentare, ca urmare a potenţialului lor de a stârni dorinţa la bărbaţi.

La fel ca în cazul sarcinii, al menstruaţiei şi al alăptatului, tabuurile şi reglementările în ceea ce priveşte sexualitatea femeilor iau amploare în întreaga lume (Landau *et al,* 2006), iar bărbaţii, deşi caută în mod sistematic oportunităţi pentru a se implica în relaţii intime, se confruntă şi cu o stare de anxietate cu privire la această nevoie de intimitate. Landau şi colaboratorii săi (2006) au întreprins o serie de studii care au venit în sprijinul afirmaţiei că preocupările privind mortalitatea subliniază ambivalenţa bărbaţilor în raport cu femeile care stârnesc dorinţe sexuale. Autorii au demonstrat că factorii care le aduc aminte de mortalitate determină bărbaţii să acorde o mai mică importanţă atracţiei pe care o simt faţă de femei şi că această atitudine este adoptată mai ales faţă de femei seducătoare („femei fatale"), comparativ cu femei mai discrete (acceptate din punct de vedere cultural).

În schimb, reacţiile femeilor la vederea unor bărbaţi

seducători nu au fost afectate de ideea mortalităţii. Goldenberg, Cooper, Heflick, Routledge şi Arndt (2011) au emis teorii potrivit cărora obiectificarea şi autoobiectificarea femeilor au funcţia de a elimina asocierea femeilor cu natura efemeră a fiinţei umane care, din perspectiva teoriei managemen – Silui terorii, ar trebui să fie ameninţătoare ca urmare a necesităţii de a gestiona fricile asociate cu moartea.

Obiectificarea femeilor şi autoobiectificarea

I

A obiectifică înseamnă a transforma într-un obiect şi a trata ca atare ceva ce nu este un obiect – care poate fi folosit, manipulat, controlat şi cunoscut prin intermediul proprieltăţilor sale fizice (Nussbaum, 1999). O persoană este transformată într-un obiect sexual I d obiectificarea serveşte unui scop sau unei funcţii sexuale. Obiectificarea sexuală apare, cum am mai spus, când părţile sau funcţiile sexuale ale unei persoane sunt separate de restul personalităţii sale şi reduse la statutul de instrumente sau privite ca şi cum ar fi capabile de a o reprezenta. Prostituata ar fi o victimă a obiectificării sexuale, la felea „iepuraşul" *Playboy,* femeia care creşte copii sau diva în costum de baie (Bartky, 1990, *apud* Gervais, 2013).

Printre experienţele şi exemplele tipice de obiectificare sexuală se numără privite! corpului femeilor, fluieratul sau claxonatul femeilor, fotografierea corpurilor femeilor fără aprobarea acestora, comentarii sexuale la adresa femeilor, glume cu tentă sexuală, imagini sexualizate prezentate în mass-media sau pornografie, hărţuire sexuală şi violenţă sexuală. Deşi unele dintre aceste experienţe sunt mai frecvente decât altele, recurenţa lor în vieţile femeilor şi

ale bărbaţilor arată că ambelor sexe li se aminteşte (chiar dacă doar pentru o clipă) că femeile sunt percepute ca obiecte. Aceste forme de obiectificare sexuală nu pot fi controlate de către femei şi sunt adesea privite ca fiind permisibile (Rudman şi Mescher, 2012). Împreună, aceste experienţe şi practici constituie mediul cultural al obiectificării în care fetele şi femeile sunt socializate.

Dintre exemplele de obiectificare în mass-media, putem menţiona prezentarea femeilor doar ca nişte corpuri sau părţi ale corpului în reviste, reclame, emisiuni, filme, versuri ale melodiilor şi videoclipuri, pe internet şi pe site-urile de socializare (Calogero, Tantleff-Dunn şi Thompson, 2011). În cadrul teoriei obiectificării, *autoobiectificarea* este identificată drept principala consecinţă psihologică a socializării într-un mediu cultural al obiectificării pentru fete şi femei (Fredrickson şi Roberts, 1997). Potrivit acestei teorii, situaţiile repetitive şi sistematice în care sunt obiectificate sexual le încurajează pe fete şi femei să adopte punctul de vedere al observatorului sau o perspectivă a unei terţe persoane asupra lor înseşi. Această adoptare inconştientă a unei priviri obiectificatoare le determină pe femei să-şi privească corpurile mai degrabă în raport cu valoarea şi caracterul atrăgător al acestora pentru alţii decât în raport cu valoarea şi funcţia propriilor corpuri pentru ele înseşi.

Autoobiectificarea. Potrivit lui Fredrickson şi Roberts (1997), autoobiectificarea îşi are originea în modul în care bărbaţii le privesc şi evaluează fizic pe femei şi dorinţa – femeilor de a fi pe placul partenerilor, întrucât bărbaţii erau percepuţi drept principal consumatori de imagini sexualizate şi ca având cele mai ridicate standarde în

materie de aspect fizic pentru potenţialii lor parteneri. În consecinţă, cercetătorii s-au aşteptat ca bărbaţii homosexuali şi femeile heterosexuale să manifeste cel mai ridicat nivel de obiectificare şi preocupări în legătură cu propriul corp.

Autoobiectificarea este descrisă ca o formă specială de conştiinţă de sine, în care o persoană îşi percepe corpul ca aparţinând „mai puţin sieşi şi mai mult altora" (Fredrickson şi Roberts, 1997, p. 193). Teoria obiectificării sugerează că măsura în care femeile se autoobiectifică variază, însă majoritatea femeilor se vor autoobiectifica în *unul sandoul., moduri.* Multe femei se vor confrunta într-o anumită măsură cu o *stare de autoobiectificare* în situaţii în care li se atrage atenţia asupra corpurilor lor, când sunt fluierate, când surprind pe cineva uitându-se la părţi ale corpului lor cu conotaţie sexuală sau când sexul devine o caracteristică importantă a contextului social imediat. Totuşi, pentru unele femei, acest mecanism al obiectificării rămâne pornit întotdeauna, indiferent dacă ele se află în spaţiul public sau în spaţiul privat. Această percepţie mai generală şi cronică asupra propriului corp ca obiect poartă denumirea de *autoobiectificare ca trăsătură.* Indiferent dacă vizează o trăsătură sau o stare, autoobiectificarea este asociată cu un număr de consecinţe adverse pentru femei.

În mod concret, autoobiectificarea creează mai multe situaţii pentru fete şi femei, comparativ cu bărbaţii, în care acestea pot resimţi stări psihologice negative. Teoreticienii susţin că autoobiectificarea are numeroase efecte negative: intensifică sentimentele de ruşine şi anxietate referitoare la propriul corp, scade conştientizarea cu privire la stările corporale interne şi reduce probabilitatea pentru o persoană

de a se afla într-o stare creativă şi plăcută de „flux” (Csikszentmihalyi, 1990, *apud* Zurbriggen, Ramsey şi Jaworski, s. 2011). S-a demonstrat că există o asociere între autoobiectificare şi ruşinea în legătură cu propriul corp atât la femei, cât şi la bărbaţi (McKinley, 2006).

Aceste experienţe subiective servesc ca variabile mediatoare între autoobiectificare şi trei aspecte ale sănătăţii mentale, şi anume depresia (Grabe, Hyde şi Lindberg, 2007), tulburările de alimentaţie (Tylka şi Sabik 2010), şi disfuncţia sexuală (Steer şi Tiggemann, 2008).

Studiile arată că obiectificarea are şi alte consecinţe psihologice, cum ar fi: mai puţină satisfacţie în privinţa vieţii (Mercurio şi Landry, 2008); atitudini mai negative faţă de alăptat (Johnston-Robledo, Fricker şi Pasek, 2007) şi faţă de funcţiile de reproducere (Roberts, 2004); un nivel ridicat de frică şi de risc perceput de viol (Rudman şi Mescher.

a) ; o mai mare ostilitate faţă de alte femei (Loya, Cowan şi Walters, 2006); un nivel mai ridicat de abuz de substanţe (Carr şi Szymanski, 2011); lipsa utilizării prezervativului ca protecţie sexuală (Impett, Schooler şi Tolman, 2006); şi atitudini favorabile faţă de chirurgia estetică (Calogero *et al,* 2010).

Obiectificarea bărbaţilor

Deşi preocupările faţă de propria imagine corporală sunt mai frecvent întâlnite în rândul femeilor, studii recente sugerează că bărbaţii au început să se concentreze mai mult pe aspectul fizic. În ultimele decenii, bărbaţii au fost supuşi unei presiuni din ce în ce mai mari de a se conforma unor idealuri privind masa musculară (Frith şi Gleeson, 2004)., «. figurinele cu super-eroi vândute ca jucării băieţilor au devenit din ce în ce mai subţiri şi mai musculoase în ultimii

25 de ani (Baghurst *et al,* 2006), aşa cum s-a întâmplat şi cu posterele cu bărbaţi în perioada cuprinsă între anii 1973 şi 1997 (Leit, Pope şi Grey.
Corpul gol al bărbatului este afişat mai frecvent în revistele pentru femei, sugerând că bărbaţii devin din ce în ce mai adesea obiectul privirii femeii (Pope *et al,* 2001).

— Bărbaţii heterosexuali simt în prezent presiunea de a fi „metrosexuali", un termen creat recent pentru bărbaţi heterosexuali care acordă o atenţie deosebită înfăţişării şi " hainelor. Cercetările sugerează că bărbaţii heterosexuali devin din ce în ce mai nemulţumiţi de aspectul lor fizic (Frith şi Gleeson, 2004). În contextul cultural al creşterii, «accentului pus pe înfăţişarea bărbaţilor, şi bărbaţii pot manifesta ruşine cronică în legătură cu înfăţişarea lor corporală ca urmare a autoobiectificării. Deşi Fredrickson şi colaboratorii săi (1998) nu au reuşit să identifice efectele autoobiectificării asupra bărbaţilor, studii recente sugerează că expunerea la imagini idealizate ale corpurilor: masculine amplifică nemulţumirea bărbaţilor faţă de propriul corp (Baird şi Grieve, 2006; Labre, 2005).

În plus, s-a demonstrat că femeile şi bărbaţii care se autoobiectifică prezintă mai multe simptome de tulburări de alimentaţie, ruşine în legătură cu propriul corp, dorinţa de a face sport din motive care ţin de înfăţişare, un nivel general scăzut de respect de sine şi respect faţă de propriul corp (Strelan şi Hargreaves, 2005 a). Astfel, la fel ca în cazul femeilor, tendinţa bărbaţilor de a se autoobiectifica poate avea consecinţe negative pentru starea psihologică şi atitudinea faţă de propriul corp.

Deşi idealurile pentru corpurile bărbaţilor şi ale femeilor sunt diferite (de exemplu, bărbaţii aspiră la corpuri

cu masă musculară, în timp ce femeile îşi doresc să fie slabe), impulsul de a atinge idealul unui corp perfect poate face ca atât bărbaţii, cât şi femeilesă fie ruşinaţi de înfăţişarea lor. Din cauza accentului din ce în ce mai mare pus pe înfăţişare şi a inducerii unui sentiment de ruşine legată de înfăţişarea corporală, cercetările şi-au propus să înţeleagă modul în care ruşinea afectează experienţele sexuale ale bărbaţilor şi ale femeilor, mai exact experienţele lor în materie de plăcere şi problemele de natură sexuală.

Obiectificarea în relaţiile sexuale

Autoobiectificarea a fost corelată cu numeroase afecte negative în rândul femeilor: ruşine şi anxietate (Calogero, 2004; Fredrickson *et al,* 1998; Noii şi Fredrickson, 1998; Roberts şi Gettman, 2004) sau ruşine legată de propriul corp şi conştiinţă de sine (Noii şi Fredrickson, 1998; Roberts şi Gettman, 2004). Aceste consecinţe afective ale autoobiectificării pot crea probleme sexuale. Noţiunea de probleme sexuale se referă la dificultatea de a avea orgasm şi a fi excitat din punct de vedere sexual, la nivelurile scăzute de plăcere sexuală, deşi se recunoaşte faptul că nu toată lumea ar considera aceste experienţe ca fiind problematice. Numeroşi teoreticieni susţin că preocupările legate de imaginea corporală subminează plăcerea sexuală (de exemplu, Fredrickson şi Roberts, 1997). Deşi teoriile feministe s-au axat în principal pe modul în care preocupările legate de înfăţişarea corporală afectează femeile, ruşinea faţă de propriul corp afectează şi experienţele sexuale ale bărbaţilor.

Ruşinea în legătură cu propriul corp poate submina plăcerea sexuală prin creşterea preocupării cognitive faţă de corp în contexte sexuale, de exemplu, prin sporirea

conştiinţei sexuale. Masters şi Johnson (1970, *apud* Sánchez şi Kiefer, 2007) menţionează conştiinţa de sine corporală de natură sexuală, pe care au numit-o *spectatoring*, ca având un impact negativ asupra receptivităţii şi satisfacţiei sexuale a bărbaţilor şi femeilor.

Prin concentrarea atenţiei asupra propriei înfăţişări, neglijând astfel plăcerea sexuală, teoreticienii au demonstrat că *focalizarea asupra aspectului corporal* duce la disfuncţii erectile şi probleme de ejaculare prematură pentru bărbaţi şi scade stimularea psihologică şi dorinţa sexuală la femei (Masters şi Johnson, 1970, *apud* Sánchez şi Kiefer, 2007). Când oamenii sunt distraşi de preocupări care ţin de înfăţişarea lor, nu mai reuşesc să se relaxeze şi să se concentreze asupra propriei plăceri sexuale, fapt care poate influenţa performanţa sexuală (Dove şi Wiederman, 2000; Meana şi Nunnink, 2006).

Roberts şi Gettman (2004) au demonstrat că starea de autoobiectificare reduce interesul faţă de relaţii sexuale şi scade nivelul de asertivitate sexuală (Impett, Schooler şi Tolman, 2006). Sánchez şi Kiefer (2007) au conchis că relaţia dintre ruşinea corporală şi problemele sexuale este mediată de conştiinţa sexuală din timpul intimităţii fizice. Conform lui Steer şi Tiggemann (2008), conştiinţa de sine în timpul actului sexual mediază relaţia negativă dintre ruşine în legătură cu propriul corp şi anxietate în raport cu aspectul fizic, pe de o parte, şi performanţa sexuală, pe de altă parte.

Meana şi Nunnink (2006) au sugerat că faptul de a fi distras de propriul aspect fizic poate avea un efect şi mai puternic asupra satisfacţiei sexuale a bărbaţilor decât a femeilor, deoarece preocupările în legătură cu propriul corp au devenit atât de frecvente în rândul femeilor, încât acestea

s-au obişnuit într-o măsură mai mare cu stările de autoobiectificare.

ffcoarece stimularea sexuală, abilitatea de a ajunge la orgasm şi plăcerea sexuală necesită atenţie şi concentrare, preocupările faţă de propriul corp afectează experienţele sexuale, ducând la probleme sexuale. Această explicaţie a fost susţinută de teoriile privind natura dezvoltării, întrucât preocupările faţă de propriul corp apar în perioada adolescenţei timpurii, înainte de vârsta medie a primelor experienţe sexuale, care se produc la vârsta medie de aproximativ 16 ani. Deoarece preocupările în legătură cu propriul corp tind să preceadă experienţele sexuale, sursele principale de ruşine corporală există în afara experienţelor sexuale.

Deşi nu au folosit niciuna dintre măsurile autoobiectificării, Dove şi Wiederman (2000) au observat că aproximativ o treime dintre studentele din eşantionul studiului lor au raportat că au probleme de conştientizare în raport cu imaginea propriului corp în timpul actului sexual. O conştiinţă de sine diminuată şi gândurile negative despre aspectul propriului corp în timpul activităţii sexuale pot duce la rândul lor la scăderea performanţei sexuale a femeilor (Cash, Maikkula şi Yamamiya, 2004; Dove şi Wiederman, 2000).

Steer şi Tiggemann (2008) au testat în mod concret asumpţiile teoriei obiectificării în raport cu performanţa sexuală a femeilor. Ei au demonstrat că atât autoobiectificarea, cât şi automonitorizarea (*surveillance*) sunt corelate cu ruşinea în legătură cu propriul corp, anxietatea în ceea ce priveşte propria înfăţişare şi

conştientizarea în raport cu imaginea propriului corp în timpul actului sexual, aceste trei variabile fiind la rândul lor asociate cu o performanţă sexuală generală mai scăzută. Conştientizarea imaginii propriului corp în timpul activităţii sexuale a fost mai mică în rândul participanţilor care erau într-o relaţie exclusivă decât în rândul celor care nu erau într-o relaţie romantică. În acelaşi mod, Calogero şi Thompson (2009) au demonstrat că monitorizarea (*surveillance)* propriei persoane este asociată cu ruşine faţă de propriul corp, un nivel scăzut al stimei de sine şi al satisfacţiei sexuale.

Obiectificarea partenerului şi impactul acesteia asupra relaţiei de cuplu

Teoria obiectificării (Fredrickson şi Roberts, 1997) afirmă că autoobiectificarea reprezintă o internalizare a perspectivelor obiectificatoare ale altor persoane; în felul acesta, se consideră că obiectificarea de către alte persoane precedă autoobiectificarea şi este, astfel, agentul cauzal principal. Deşi un număr din ce în ce mai mare de studii încearcă să explice procesele prin care obiectificarea din partea celorlalţi este internalizată ca autoobiectificare – (Moradi şi Huang, 2008), mult mai puţine cercetări s-au concentrat pe consecinţele directe ale obiectificării altor persoane. Deoarece teoreticienii susţin că autoobiectificarea este „rezultatul internalizării obiectificării din partea celorlalţi, este probabil ca obiectificarea altor persoane să fie în realitate mai frecventă decât autoobiectificarea.

Într-adevăr, Strelan şi Hargreaves (2005 b), utilizând un eşantion de australieni de ambele sexe, au descoperit că obiectificarea altor persoane este un fenomen destul de des întâlnit. În realitate, este mai probabil ca femeile să

obiectifice alte femei decât să se autoobiectifice. Autorii au demonstrat, de asemenea, că persoanele care se autoobiectifică sunt mai înclinate să-i obiectifice pe alţii. În plus, femeile sunt obiectificate mai mult decât bărbaţii de către bărbaţi şi femei deopotrivă. Zurbriggen, Ramsey şi Jaworski (2011) iau demonstrat că există o legătură între autoobiectificare şi obiectificarea partenerului, afirmând că, atunci când creşte nivelul de autoobiectificare al unei persoane, creşte şi nivelul obiectificării partenerului. În plus, dat fiind faptul că femeile sunt obiectificate mai mult decât bărbaţii, procentul de bărbaţi care obiectifică partenerii de sex feminin va fi mai mare decât obiectificarea partenerilor de sex masculin de către femei, iar pro –, centul de persoane care se autoobiectifică va fi mai mare la femei decât la bărbaţi.

La un nivel cognitiv elementar, atât bărbaţii, cât şi femeile manifestă o tendinţă de a recunoaşte şi a percepe femeile sexualizate ca obiecte, în timp ce bărbaţii sexualizaţi sunt percepuţi mai degrabă ca persoane (Bernard *el al,* 2012). În plus, în condiţii de obiectificare, femeile dau dovadă de un nivel mai scăzut de control social (Saguy *et al,* 2010), se autoevaluează într-un mod mai negativ (Tiggemann şi Boundy, 2008) şi au performanţe diminuate la sarcini cognitive simultane (Gervais, 2013).

Obiectificarea altora poate avea anumite consecinţe atunci când persoana obiectificată este un partener romantic. Accentul pus pe aspect şi atracţie fizică în relaţiile romantice sporeşte probabilitatea ca persoanele să-şi obiectifice partenerii. Sánchez şi Broccoli (2008) au raportat că, în timp ce femeile manifestă sentimente de ruşine în legătură cu propriul corp într-o măsură mai mare decât

bărbaţii, aceştia par să aibă mai multe preocupări în ceea ce priveşte aspectul fizic al partenerului lor decât femeile. În plus, cu cât participanţii şi-au exprimat mai mult preocuparea faţă de aspectul fizic al partenerilor, cu atât au fost mai nemulţumiţi de relaţia lor. Acest lucru se datorează perceperii propriului partener ca pe un obiect al cărui scop este plăcerea sexuală, mai degrabă decât ca pe o persoană care gândeşte şi simte. Această obiectificare poate exclude posibilitatea de a dezvolta o relaţie mai apropiată, emoţională, cu partenerul. Obiectificarea partenerului (care se manifestă prin monitorizarea aspectului fizic al acestuia) va fi corelată negativ cu satisfacţia într-o relaţie.

Zurbriggen, Ramsey şi Jaworski (2011) au testat relaţia dintre obiectificarea partenerului şi satisfacţia sexuală. Deoarece aspectul fizic al unui partener este o sursă de dorinţă sexuală, este posibil ca satisfacţia sexuală să fie un domeniu în care obiectificarea partenerului să fie chiar benefică. Este posibil ca faptul de a ne gândi din ce în ce mai mult la aspectul fizic al partenerului să sporească dorinţa sexuală şi calitatea experienţelor sexuale. Pe de altă parte, este posibil, de asemenea, ca punerea accentului pe aspectul fizic al partenerului să excludă luarea în calcul a nevoilor sale emoţionale sau sexuale. În plus, obiectificarea unui partener romantic implică perceperea sa ca pe un obiect pentru îndeplinirea propriilor dorinţe sexuale, fapt care poate afecta intimitatea asociată adesea cu satisfacţia sexuală.

Atunci când privesc imagini obiectificate ale femeilor, bărbaţii se simt mai puţin mulţumiţi de partenerele lor. Simţul comun sugerează că bărbaţii care obiectifică femeile pot întâmpina dificultăţi în menţinerea relaţiilor intime cu

acestea. Un studiu corelaţional vine în sprijinul acestei supoziţii, demonstrând că satisfacţia bărbaţilor faţă de relaţiile lor romantice este asociată în mod negativ cu opiniile lor faţă de obiectificarea femeilor, opinii asociate tradiţional cu masculinitatea (Bura şi Ward, 2005). Pe de altă parte, unii teoreticieni au sugerat că relaţiile romantice reprezintă singurul cadru în care obiectificarea se poate face în siguranţă şi poate fi chiar agreabilă (Nussbaum, 1999).

Deoarece aspectul fizic şi atracţia sexuală sunt acceptate în general ca fiind importante pentru relaţiile romantice, anxietatea şi ruşinea rezultate ca urmare a autoobiectificării pot fi amplificate în contextul unei relaţii romantice, ducând la scăderea satisfacţiei faţă de relaţie. În plus, atunci când o persoană se concentrează pe propriul aspect fizic, poate pierde din timpul şi atenţia necesare pentru a forma o legătură cu un partener romantic, în final, autoobiectificarea şi perceperea propriei persoane ca pe un obiect care trebuie

Emirat şi folosit de altcineva pot îngreuna crearea de conexiuni emoţionale cu un partener, deoarece nu lasă loc posibilităţii acestuia de a-şi afirma propriile necesităţi şi dorinţe *în* contextul relaţiei.

I Sánchez şi Broccoli (2008) au identificat o corelaţie semnificativă între autoobiectificare şi scăderea satisfacţiei într-o relaţie pe un lot de studenţi. Ei au descoperit că amorj sarea (*priming*) ideii de relaţie romantică a dus la o intensificare a autoobiectificării în i jindul femeilor singure, sugerând că există o legătură între autoobiectificare şi încercările & a găsi un partener.

Cercetările arată că femeile care se autoobiectifică manifestă mai puţine stări negative (Tâggemann şi Boundy,

2008), precum şi o creştere a stimei de sine şi a stării psihologice de bine (Goldenberg *et al,* 2011) când sunt obiectificate sexual. Într-adevăr, deşi femeile depind mai mult de bărbaţi pentru sprijin material şi protecţie, bărbaţii depind de femei în domeniul relaţiilor intime şi sexuale, lăsând femeile să exercite, oarecare putere în felaţiile heterosexuale (Rudman şi Glick, 2008). Este mai probabil ca femeile care se mtoobiectifică să afirme că le face plăcere să fie obiectificate sexual (Liss, Erchull şi Hamsey, 2012) şi să adopte comportamente care le prezintă într-un mod sexualizat (Notwatzki şi Morry, 2009).

*

Obiectificarea este un fenomen pervaziv cu rădăcini sociale şi personale adânci şi cu multiple efecte la nivelul funcţionării psihologice a individului, atât la bărbaţi, cât şi la femei. Deşi este mai frecvent întâlnită la femei, în prezent obiectificarea apare din ce în ce mai frecvent şi la bărbaţi. Obiectificarea stă la baza autoobiectificării, care are consecinţe în general negative asupra unor procese psihice sau a unor aspecte legate de sănătatea mentală şi starea de bine. Cu toate acestea, studiile arată că, în cadrul relaţiilor intime, consecinţele obiectificării sexuale sunt ceva mai nuanţate. Pe lângă efectele negative legate se calitatea relaţiilor sexuale, a satisfacţiei faţă de relaţie şi partener şi faţă de propriul corp, obiectificarea poate ajuta femeile să se simtă valorizate în cadrul unui sistem social dat, să se simtă apreciate şi importante în calitate de partener sexual şi ajută bărbaţii să depăşească angoasa existenţială a mortalităţii asociată cu funcţiile reproductive ale femeii.

Referinţe bibliografice

JBaghurst, T., Hollander, D.B., Nardella, B., Haff, G.G.

(2006). „Change în sociocultural ideal male physique: An examination of past and present action figures", *Body Image,* 3, 87 – 91.

Baird, A.L., Grieve, F.G. (2006), „Exposure to male models în advertisements leads to a decrease în men's body pleasure", *North American Journal of Psychology,* 8, 115 – 121.

Bernard, P., Gervais, S.J., Allen, J., Campomizzi, S., Klein, O. (2012), „Integrating sexual obiectification with obiect versus person recognition: The sexualized-body-inversion hypothesis", *Psychological Science,* 23, 469 – 471.

Bryant, A. (1993), „Hostile haliways: The AAUW survey on sexual harassment în America's schools", *Journal of School Health,* 63, 355 – 357.

Burn, S.M., Ward, A.Z. (2005), „Men's conformity to tradiţional masculinity and relationship satisfaction", *Psychology of Men and Masculinity,* 6, 254 – 263.

Calogero, R.M. (2004), „A test of obiectification theory: The efect of the male gaze on appearance concems în collège women", *Psychology of Women Quarterly,* 28, 16 – 21.

Calogero, R.M., Thompson, J, K. (2009), „Potenţial implications of the obiectification of women» bodies for women's sexual satisfaction", *Body Image,* 6, 145 – 148.

Calogero, R.M., Până, A., Park, L.E., Rahemtulla, Z.K. (2010), „Obiectification theory predicts collège women's attitudes toward cosmetic surgery", *Sex Roles,* 63, 32 – 41.

Calogero, R.M., Tantleff-Dunn, S., Thompson, J.K. (2011), *Self-objectification in Women: Cauzes, Consequences, and Directions for Research and Practice,* American Psychological Association, Washington, D.C.

Carr, E.R., Szymanski, D.M. (2011), „Sexual

obiectification and substance abuse în young adult women", *The Counseling Psychologist,* 39, 39 – 66.

Cash, T.F., Maikkula, C.L., Yamamiya, Y. (2004), „Baring the body in the bedroom: Body image, sexual self-schemas, and sexual funcţioning among collège women and men", *Electronic Journal of Human Sexuality,* 7, http: //www.Ejhs, org.

Cikara, M., Eberhardt, J.L., Fiske, S.T. (2011), „From agents to objects: Sexist attitudes and neural responses to sexualizând targets", *Journal of Cognitive Neuroscience,* 23, 540 – 551.

Dove, N.L., Wiederman, M.W. (2000), „Cognitive distraction and women's sexual funcţioning*, *Journal of Sex and Marital Therapy,* 26, 67 – 78.

Fredrickson, B.L., Roberts, T.A. (1997), „Obiectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks", *Psychology of Women Quarterly,* 21, 173 – 206.

Fredrickson, B., Roberts, T., Noll, S., Quinn, D., Twenge, J. (1998), „That swimsuit becomes you: Sex differences în self-objectification, restrained eating, and math performance", *Journal of Personality and Social Psychology,* 75, 269 – 284.

Frith, H., Gleeson, K. (2004), „Clothing and embodiment: Men managing body image and appearance", *Psychology of Men and Masculinity,* 5, 40 – 48.

Gervais, S.J. (ed.) (2013), *Obiectification and (De) Humanization, 60th Nebraska Symposium on Motivation,* Springer, New York.

Goldenberg, J.L., Cooper, D.P., Heflick, N.A., Routledge, C., Arndt, J. (2011), „Is obiectification always harmful?

Reactions to obiectifying images and feedback as a function of self-objectification and mortality salience", *Journal of Experimental Social Psychology,* 47, 443 – 448.

Goldenberg, J.L., Roberts, T.-A., Morris, K.L., Cooper, D.P. (2013), „Monstrously mortal: Women's bodies, existenţial threat, and women's health risks", în M.K. Ryan, N. Branscombe (eds.), *The handbook of gender and psychology,* Sage, Londra.

Grabe, S., Hyde, J.S., Lindberg, S.M. (2007), „Body obiectification and depression in adolescents: The role of gender, shame, and rumination", *Psychology of Women Quarterly,* 31, 164 – 175.

Haslam, N. (2006), „Dehumanization: An integrative review", *Personality and Social Psychology Review,* 10, 252 – 264.

Impett, E.A., Schooler, D., Tolman, D.L. (2006), „To be seen and not heard: Femininity ideology and adolescent girls sexual health", *Archives of Sexual Behavior,* 35, 131 – 144.

Johnston-Robledo, L, Fricker, J., Pasek, L. (2007), „Indecent exposure: Self-objectification and young women's attitudes toward breastfeeding", *Sex Roles,* 56, 429 – 437.

Jost, J.T., Kivetz, Y., Rubini, M., Guermandi, G., Mosso, C. (2005), „System-justifying functions of complementary regional and ethnic stereotypes: Cross-naţional evidence", *Social Justice Research,* 18, 305 – 333.

Jost, J.T., Ledgerwood, A., Hardin, C.D. (2008), „Shared reality, system justification, and the relaţional bias of ideological beliefs", *Social and Personality Psychology Compass,* 2, 171 – 186.

Kay, A.C., Gaucher, D., Napier, J.L., Callan, M.J., Laurin, K. (2008), „God and the government: Testing a compensatory

control mechanism for the support of external systems", *Journal of Personality and Social Psychology,* 95, 18 – 35.

Labre, M.P. (2005), „The male body ideal: Perspectives of readers and non-readers of fitness magazines", *Journal of Men's Health & Gender,* 2, 223 – 229.

Landau, M.J., Goldenberg, J.L., Greenberg, J., Gillath, O., Solomon, S., Cox, C., *et al* (2006), „The siren's call: Terror management and the threat of sexual attraction", *Journal of Personality and Social Psychology,* 90, 129 – 146.

%it, R.A., Pope, H.G., Gray, J.J. (2001), „Cultural expectations of muscularity în men: The; r evolution of Play girl centerfolds", *International Journal of Eating Disorders,* 29, 90 – 93.

Iss, M., Erchull, M.J., Ramsey, L.R. (2011), „Empowering or oppressing? Development and exploration of the enjoyment of sexualization scale", *Personality and Social Psychology Bulletin,* 37, 55 – 68.

Laughnan, S., Haslam, N., Murnane, T., Vaes, I., Reynolds, C., Suitner, C. (2010), „Obiectification leads to depersonalization: The denial of mind and moral concern to obiectified others", *European Journal of Social Psychology*, 40, 709 – 717.

Loya, B.N., Cowan, G., Walters, C. (2006), „The role of social comparison and body consciousness în women's hostility toward women", *Sex Roles,* 54, 575 – 583.

McKinley, N.M. (2006), „Longitudinal gender differences în obiectified body consciousness and weight-related attitudes and behaviors: Cultural and developmental contexts in the tranzition from collège", *Sex Roles,* 54, 159 – 173.

Meana, M „Nunnink, S. (2006), „Gender differences in

the content of cognitive distraction during sex", *Journal of Sex Research,* 43, 59 – 67.

finereurio, A.E., Landry, L.J. (2008), „Self-objectification and well-being: The impact of self-objectification on women's overall sense of self-worth and life satisfaction", *Sex Roles,* 58, 458 – 466. Moffitt, L.B., Szymanski, D.M. (2011), „Experiencing sexually obiectifying environments: A qualitative study", *The Counseling Psychologist,* 39, 67 – 106. Moradi, B., Huang, Y.

— R (2008), „Obiectification theory and psychology of women: A decade of advances and future directions", *Psychology of Women Quarterly,* 32, 377 – 398.

Noll, S.M., Fredrickson, B.L. (1998), „A mediational model linking self-objectification, body shame, and disordered eating", *Psychology of Women Quarterly,* 22, 623 – 636.

Nowatzki, J., Morry, M. (2009), „Women's intentions regarding, and acceptance of, self-sexualizing behavior", *Psychology of Women Quarterly,* 33, 95 – 107.

Nussbaum, M.C. (1999), „Sex and social justice", în M.C. Nussbaum (ed.), *Obiectification* (pp. 213 – 239), Oxford University Press, New York.

Pope, H.G., Olivardia, R., Borowiecki, J.J., Cohane, G.H. (2001), „The growing commercial value of the male body: A longitudinal survey of advertising în women's magazines", *Psychotherapy and Psychosomatics,* 70, 189 – 182.

s, T.A., Gettman, J.Y. (2004), „Mere exposure: Gender differences in the negative efects of priming a state of self-objectification", *Sex Roles,* 51, 17 – 27.

Roberts, T.-A. (2004), „«Female trouble:» The Menstrual Self-Evaluation Scale and women's self-

objectification", *Psychology of Women Quarterly,* 28, 22 – 26.

Rudman, L.A., Glick, P. (2008), *The Social Psychology of Gender: How Power and Intimacy Shape Gender Relations,* Guildford Press, New York.

Rudman, L.A., Mescher, K. (2012), „Of animals and objects: Men's implicit dehumanization of women and likelihood of sexual aggression", *Personality and Social Psychology Bulletin,* 38, 734 – 746.

Saguy, T., Quinn, D.M... Dovidio, J.F., Pratto. F. (2010), „Interacting like a body: Obiectification can lead women to narrow their presence în social interactions", *Psychological Science,* 21, 178 – 182.

Sánchez, D.T., Broccoli, T.L. (2008), „The romance of self-objectification: Does priming romantic relationships induce states of self-objectification among women?", *Sex Roles, 5*9, 545 – 554. Sánchez, D.T., Kiefer, A.K. (2007), „Body concems în and out of the bedroom: Implications for sexual pleasure and problems", *Archives of Sexual Behavior,* 36, 808 – 820.

Steer, A., Tiggemann, M. (2008), „The role of self-objectification in women's sexual funcţioning", *Journal of Social and Clinical Psychology,* 27, 205 – 225.

Strelan, P., Hargreaves, D. (2005 a), „Reasons for exercise and body esteem: Men's responses to self-objectification", *Sex Roles,* 53, 495 – 503.

Strelan, P., Hargreaves, D. (2005 b), „Women who obiectify other women: The vicious circle of obiectification", *Sex Roles, 5*2, 707 – 712.

Tiggemann, M., Boundy, M. (2008), „Efect of environment and appearance compliment on collège women's self-objectification, mood, body shame, and

cognitive performance", *Psychology of Women Quarterly,* 32, 399 – 405.

Tylka, T.L., Sabik, N.J. (2010), „Integrating social comparison theory and self-esteem within obiectification theory to predict women's disordered eating", *Sex Roles,* 63, 18 – 31. Zurbriggen, E.L., Ramsey, L.R., Jaworski, B.K. (2011), „Selfand Partner-objectification in Romantic

Relationships: Associations with Media Consumption and Relationship Satisfaction", *Sex Roles,* 64 (7), 449 – 462.

Partea a IV-a

Menţinerea relaţiilor intime şi dificultăţile relaţionale

„" 7.03 să – *P àly. Q'Mì*ti

Ritualuri şi rutine

Adina Karner-Huţuleac

Din punct de vedere istoric, ritualurile au fost studiate pentru a înţelege felul în care familiile, ca unitate, se organizează în mod natural, pentru o funcţionare eficientă şi pentru a face faţă diverşilor stresori interni şi/sau externi. Iniţial, mai toate cercetările s-au orienj cât către conţinutul acestor ritualuri, ajungându-se la concluzia că ele înglobează două componente importante: una comportamentală, care se referă la seturi de acţiuni secvenţiale; şi una simbolică, ce susţine identitatea de grup familial şi legătura cu valorile fundamentale ale familiei, ce oferă sens şi continuitate, indiferent de schimbările care apar în sistem. Ritualurile sunt modalităţi puternice de organizare a vieţii de familie, mai ales în perioadele de tranziţie, care presupun numeroase reajustări ale regulilor familiei, găsirea de soluţii la probleme noi etc. Deşi diferă mult de la o familie la alta,

ritualurile îndeplinesc funcţii importante: de a menţine unitatea familială, de a oferi un sentiment de stabilitate şi apartenenţă. Rutinele se referă la activităţile rutiniere care trebuie realizate frecvent şi care contribuie la confortul fizic şi psihic al membrilor familiei, la sentimentul de predictabilitate al vieţii familiale. Pe de o parte, ritualurile nu trebuie să fie ceva foarte complicat sau care să ocupe mult timp; ele pot fi acte simple care să-i implice pe toţi membrii. Pe de altă parte, rutinele implică utilizarea automatismelor şi deprinderilor îndelung exersate, care facilitează rezolvarea mai rapidă şi mai facilă a unor activităţi domestice. Ritualurile presupun mai mult implicarea emoţională, în timp ce rutinele sunt mai instrumentale, mai pragmatice.

Definiri conceptuale

Definirea operaţională a acestor două concepte este un demers destul de dificil. Din păcate, nu există o definiţie suficient de clară, care să fie utilizată constant în evaluări şi cercetări ştiinţifice. Dificultăţile ţin de multiplele particularităţi ale ritualurilor pe care le are fiecare familie sau grup sociocultural, pentru că predomină un nivel înalt de simbolism şi o puternică încărcătură emoţională. Elementele fundamentale ale definirii ritualurilor, considerate ca având o largă apreciere, se referă la un set de acţiuni comportamentale care conţin un sens simbolic şi/sau sacru. Aceste comportamente ritualice sunt realizate deoarece au o mare utilitate pentru familie, răspunzând cerinţelor vieţii împreună, şi susţin eforturile pentru atingerea scopurilor de grup (supraordonate). Familiile care au ritualuri potrivite, adaptate sunt mult mai eficiente în rezolvarea de probleme şi în atingerea ţelurilor sistemice.

M

Ritualurile au loc în momente speciale, de puţine ori pe an, şi se referă la realizarea unor comportamente diferite de cele zilnice: pregătirea unor feluri de mâncare speciale (cozonac, ouă roşii, friptură de miel, curcan, prăjitura Pelincile Domnului, colindatul, uratul etc.), participarea la unele ceremonii religioase sau laice speciale (slujbele de Crăciun, Paşte, Bobotează, Ziua Naţională, Ziua Eroilor, majoratul, Marşul Absolventului).

Rutinele sunt comportamente comune, unele fiind repetate zilnic (sărutul de plecare la serviciu, trezirea şi pregătirea copiilor pentru şcoală, pregătirea şi servirea mesei, pregătirea copiilor pentru culcare – spălatul pe dinţi, citirea poveştii sau rugăciunea, unele jocuri speciale ca „să nu ne culcăm supăraţi", salutul de noapte bună).

Se observă că cele mai importante asemănări între ritualuri şi rutine se referă la Day, 2010) participarea mai multor membri ai familiei, realizarea unor comportamente observabile (nu numai intenţia de a face ceva), caracterul repetitiv ca formă (cum se fac lucrurile) şi conţinut (ce se face), precum şi echilibrul între morfostazie şi morfogeneză, adică ritualurile şi rutinele prezintă continuitate în timp, dar şi capacitatea de a se modifica, pentru a permite adaptarea la tranziţiile prin care trece familia, odată cu modificarea contextelor de viaţă (de exemplu, familia poate sărbători în fiecare an onomastica propriului copil, dar, în funcţie de vârsta acestuia, activităţile propriu-zise se vor modifica în timp – locaţie, activităţi distractive, cadouri, durată etc.).

În ceea ce priveşte diferenţele dintre ritualuri şi rutine, Fiese (2007), Wise (1986) şi Gillis (1996) au preferat să împartă ritualurile şi rutinele în două grupe de activităţi

diferite, după trei dimensiuni: comunicarea, angajamentul şi continuitatea. Din perspectiva primului indicator, rutinele au la bază o comunicare funcţională şi instrumentală, prin care se organizează soluţii comportamentale de gestionare a unor situaţii zilnice, relativ minore. Ritualurile comunică despre identitatea familiei (cine suntem noi – prin celebrarea zilelor de naştere, a majoratului, a sărbătorilor religioase, a unor zile culturale speciale sau a zilei naţionale). Din perspectiva angajamentului, rutinele presupun o implicare minimă şi pentru un timp scurt, ajungându-se uneori la un gen de automatizare prin supra-învăţare (de pildă, a şti cum să-i trezeşti mai uşor pe copii; cum să organizezi pregătirea cinei implicându-i şi pe ei, în funcţie de vârstă; unde, când şi cum să-i ceri copilului să facă ceva dificil – de exemplu, a-i spune „Te rog, ajută-mă să termin de spălat vasele", în loc de „Aş dori să speli vasele"). Ritualurile presupun un angajament interpersonal mult mai puternic, uneori de tip transgeneraţional, prin care membrii familiei îşi aduc aminte din ce neam se trag, ce valori puternice au (de exemplu, a sărbători ziua de naştere a copilului înseamnă a celebra din nou naşterea lui în familie, a retransmite iubirea şi aprecierea membrilor familiei pentru ceea ce este şi devine; sau a merge de Paşti la mormântul unei persoane dragi din familie însemnă a dori să menţii o relaţie afectivă profundă cu aceasta şi dincolo de moarte, fiind un mod de a externaliza comportamental ceea ce membrii familiei simt şi gândesc mult mai des despre acea persoană decedată).

Din perspectiva continuităţii, în cazul rutinelor schimbările se realizează mult mai uşor, în funcţie de context. De exemplu, ora de culcare se poate modifica uşor

în plus sau în minus în funcţie de starea de sănătate a copilului, de existenţa unor evenimente importante pentru el (cum ar fi un concurs sau o petrecere). Ritualurile se modifică mult mai greu, trebuind să existe motive foarte puternice care să justifice acest pas, uneori cu repercusiuni emoţionale nebănuite (de exemplu, după căsătorie, cuplul poate decide să facă pentru prima dată Crăciunul în străinătate. Deşi părinţii celor doi pot înţelege cognitiv această decizie, s-ar putea să experimenteze un puternic sentiment de trădare, tristeţe, abandon, lipsă de continuitate a valorilor familiei de origine şi, ulterior, vinovăţie faţă de trăirea acestor sentimente, dezorientare identitară – ce mai reprezint eu pentru copilul meu adult? ce sens mai au pregătirile de sărbători dacă nu sunt copiii acasă etc.).

Day (2010) subliniază şi alte diferenţe importante dintre ritualuri şi rutine: a) din! punct de vedere emoţional, rutinele presupun mai puţină implicare afectivă prin simplul

(fapt că acestea sunt acte repetitive zilnice. Deşi nu este sănătos ca ele să devină nişte simple mişcări mecanice, totuşi, prin repetare, apare obişnuinţa şi nivelul emoţional devine i unul bazai. Ritualurile (botez, căsătorie, deces etc.) sunt încărcate cu multă afectivitate! intensă, dificil de suportat de către organism, indiferent că este vorba despre un eustres sau un distres; b) ca nivel de simbolism, ritualurile sunt încărcate cu un număr mare de simboluri care se organizează în adevărate rituri de trecere spre noi etape de dezvoltare. Când aceste evenimente familiale ajung să fie golite de sensul profund şi mai frecvente, ele se transformă în rutine sau obligaţii. Imber-Black şi Roberts (1992) utilizează pentru ritual conceptul de metaforă, deoarece acţiunile din timpul ritualului cuprind, de fapt,

multe idei abstracte şi profunde, care se actualizează şi se materializează prin împărtăşire (de exemplu, a lua lumină de Paşti, a mânca ouă roşii şi miel, a împodobi bradul de Crăciun). Uneori, ritualurile sunt total nesănătoase, de exemplu sărbătorirea unor evenimente importante prin consum excesiv de alcool, încheiat cu agresivitate verbală şi fizică. Şi acest ritual vorbeşte despre identitatea familiei şi valorile ei, chiar dacă într-un mod negativ. În terapie se poate modifica ritualul, astfel încât în acele zile importante de sărbătoare să nu se mai consume alcool, chiar dacă acest lucru implică absenţa unor membri ai familiei de la masa festivă; c) ritualurile reprezintă comportamente relativ unice, neuzuale, realizate în situaţii excepţionale, pe când rutinele reprezintă comportamente zilnice, obişnuite (Fiese, 2007).

Din perspectiva lui Bossard şi Boli (1950), există două tipuri de ritualuri familiale: ritualuri tradiţionale, transgeneraţionale, încărcate de valori ancestrale religioase, culturale şi sociale, şi ritualuri spontane, create de fiecare familie în parte, în funcţie de etapa din ciclul vieţii de familie (cuplu cu copii preşcolari, cuplu cu adolescenţi, cuibul gol, cuplul vârstnic singur), cu scop strict utilitar, pentru a depăşi dificultăţile inerente perioadelor de tranziţie.

Ritualurile şi rutinele prezintă trei stadii: pregătirea, experimentarea/împărtăşirea şi încheierea (urmată de revenirea la comportamentele zilnice obişnuite). Deşi avem aceste clarificări conceptuale, uneori există suprapuneri în definirea conceptelor. De exemplu, tatăl şi fiica se duc împreună la patinoar şi, de fiecare dată după efortul de a patina, tatăl cumpără o ciocolată caldă şi o mică prăjitură pe care cei doi le savurează mereu pe aceeaşi bancă – banca lor

de după patinoar. Deşi acest set de acţiuni se realizează de măcar două ori pe săptămână în lunile de iarnă, ceea ce le-ar face mai puţin extraordinare, totuşi mesajul simbolic dintre tată şi fiică este plin de afecţiune şi de implicare, ceea ce transformă setul de gesturi într-un adevărat ritual.

P

De asemenea, ritualurile şi rutinele sunt diferite de reguli, acestea fiind credinţe sau gânduri abstracte care ordonează, măcar în principiu, comportamentele cele mai detaliate ale vieţii. Rutinele şi ritualurile sunt reguli materializate în comportamente specifice.

J 2. Scopurile ritualurilor şi rutinelor în familie

Terapeuţii de familie au identificat şapte scopuri specifice ale ritualurilor şi rutinelor:

a) Crearea unor legături emoţionale sănătoase. Apropierea membrilor familiei (inclusiv ai celei extinse) pentru a fi împreună la momente de bucurie sau tristeţe transmite un puternic sentiment de afiliere la grup, ideea că suntem împreună orice s-ar întâmpla ne ajutăm reciproc şi putem depăşi dificultăţile prin puterea pe care ne-o insuflă valorile la care ţinem. Mai ales ritualurile au o mare capacitate de a gestiona paradoxuri profunde care ţin de viaţă/moarte, bine/rău etc. De exemplu, în cazul căsătoriei există bucuria unirii a doua persoane prin taina cununiei, dar şi tristeţea ieşirii tinerilor din cadrul familiilor de origine, ceea ce presupune negocierea altor graniţe, a altor reguli etc.

Facilitarea toleranţei faţă de modificările structurii familiei (de exemplu, naştere căsătorie, deces). Există unele schimbări relaţionale importante pentru care nu avem

ritualuri de vindecare, ca de exemplu în cazul divorţului, adopţiei, recăsătoririi pentru copii (adică repoziţionarea copiilor faţă de noul cuplu şi în raport cu părinţii biologici).
Vindecarea. Apelând la ritualuri şi rutine, putem să gestionăm durerea după pierdere sau furia prin iertare cu ajutorul suportului emoţional, al ascultării, afilierii şi respectului pentru aceleaşi valori comune, ce dau senzaţia de continuitate.
(Re) definirea identitară. Prin crearea, menţinerea şi schimbarea ritualurilor membrii familiei îşi pot prezerva anumite arii identitare. De exemplu, printr-un ritual activăm rolul de soţ/soţie (cununie), cel de socru/soacră, în timp ce prin masa de Crăciun în familia de origine menţinem legătura cu părinţii şi fraţii (suntem separaţi, dar şi împreună). Ritualurile religioase ne vorbesc despre cine suntem în raport cu universul spiritual (la creştini, omul este fiul lui Dumnezeu), cu cei decedaţi (Ziua Morţilor), cu sfinţii (Ziua tuturor sfinţilor, onomastica) şi despre valorile importante care ne călăuzesc viaţa (iubire, iertare, smerenie etc.). Ritualurile culturale, ca Ziua Mamei, Ziua Eroilor, Ziua Naţională, ne amintesc despre alte arii identitare importante (sunt mamă, sunt român, am un neam cu o anumită istorie etc.).
Riturile de trecere. Prin acestea se marchează trecerea dintr-o etapă de creştere în alta. De exemplu, devin creştin prin botez, devin adolescent (buletin), devin tânăr adult (majorat), devin soţ (căsătorie), devin tată (act de naştere şi botez). Aceste ritualuri au o mare putere în devenirea propriei persoane şi a celorlalţi membri ai familiei, cărora le este recunoscută creşterea. La ceremonia funerară este realizat ritul de trecere a sufletului celui decedat către sursa

sa creatoare; eşti invitat să participi la această taină spirituală şi să-ţi aminteşti şi de propria stare sufletească, dar apare şi durerea pierderii corpului fizic, cu tot ceea ce aducea el bun în viaţa apropiaţilor. Ritualul ghidează persoana îndurerată spre activităţi ritualice pline de sens, într-un moment în care mintea omului parcă se blochează şi se manifestă un fel de lipsă de sens, o senzaţie de fractură a liniei vieţii. Prin ritual se face trecerea peste acest vid interior spre viaţa de după pierdere, spre acceptare. El acordă şi o permisiune ritualică de exprimare emoţională, de descărcare prin comunicare şi comuniune.

Sens şi scopuri familiale. Ritualurile menţin relaţia puternică cu valorile fundamentale ale vieţii, prin răspunsuri pe care le propun la întrebări care ne bântuie existenţa, răspunsuri care ne permit trăirea echilibrată a paradoxurilor (cine sunt, ce este viaţa, ce este moartea, care este sensul vieţii, cine este Dumnezeu, care este relaţia mea cu Dumnezeu).

Ritualurile susţin ordinea şi predictabilitatea.

j 3 **Riscurile implicite ale ritualurilor familiale**

I

] Când se creează ritualuri în familie trebuie să avem în vedere câteva posibile riscuri:

a) Sub sau Suprariturализarea. Este important să înţelegem că unele familii nu sărbătoresc evenimente ca anii de căsătorie, zilele onomastice, sfârşitul anului şcolar sau obţinerea unui premiu valoros şi nu participă la acţiuni comemorative ale comunităţii din care fac parte, ceea ce înseamnă că membrii familiei nu beneficiază de unele avantaje, ale ritualurilor discutate mai sus (afilierea la comunitate, identitatea de grup, abilitatea de a echilibra emoţii contradictorii, capacitatea de adaptare în perioadele

de tranziţie). Din contră, alte familii prezintă numeroase ritualuri inflexibile, stau mult timp împreună şi îndeplinesc multe acţiuni standard, membrii lor fiind extrem de prinşi 1 în interiorul familiei şi având puţină deschidere spre out-grup. Libertatea membrilor I este extrem de limitată, iar celor care doresc să intre în familie le sunt impuse reguli nenegociabile, pe care riscă să le aplice fără să mai aibă contact cu sensul, ca pe un ritual gol.

? b) înglobarea problemelor de familie în ritualuri (de exemplu, consumul excesiv de alcool cu ocazia celebrării diverselor evenimente de familie, acolo unde avem membri ai familiei alcoolici).

c) Realizarea unor ritualuri neadecvate. Uneori, scopul ascuns al ritualurilor este subtil şi pervers, urmărind ca unii membri ai familiei să menţină controlul asupra vieţii altor membri prin susţinerea dependenţei şi a coaliţiilor. De exemplu, mama doreşte ca fiul căsătorit să vină la masa de sărbători, cu sau fără soţia lui, de care ei nu-i prea place (această cerere îl pune pe fiu în situaţia unei alegeri necinstite – a fi loial mamei sau soţiei, care nu doreşte să meargă la socri). Aceste scopuri neexprimate sunt foarte greu de recunoscut de către destinatar, mai ales că în mesajele trimise sunt exprimate scopurile plăcute (vreau să ne vedem, vreau să-ţi dăruiesc ceva, te iubesc şi mi-e dor de tine). Având această încărcătură paradoxală, fiul se simte extrem de rău deoarece, pe de o parte, dacă nu merge la mama, se simte vinovat, iar pe de altă parte, dacă acceptă să meargă, se simte furios, frustrat şi umilit fiindcă şi-a trădat loialitatea faţă de soţie.

4. Ghid pentru crearea ritualurilor familiale

Pentru a crea un ritual este nevoie în primul rând de *scop,* adică să identificăm clar ce dorim să obţinem prin acest ritual (să celebrăm viaţa, să lăsăm pe cineva să plece, să i păstrăm memoria unei persoane – o persoană decedată sau un copil avortat –, să facem faţă paradoxurilor etc.). De asemenea, este importantă stabilirea detaliilor legate *de formă.*

Se stabilesc câteva reguli de bază legate de tipurile de comportament care vor face parte din ritual, în funcţie de resursele familiei, de valorile ei, de tipul de mesaj pe care doreşte; să-l transmită (de exemplu, acasă, în grădină, într-o anumită cameră, la cimitir etc.), perioada de timp, frecvenţa, durata, persoanele implicate. Forma trebuie să se muleze, perfect pe particularităţile familiei (credinţele, valorile, resursele şi contextele de viaţă ale familiei).

j Un al treilea element esenţial în constituirea unui ritual este *conţinutul.* Se stabilesc! seriile de comportamente/acţiuni succesive care să activeze cu maximă eficienţă valorile familiei şi sentimentul subiectiv de transmitere puternică a mesajului avut în vedere, eforturi fizice şi materiale exagerate. De exemplu, pentru echilibrarea relaţiei emoţionale cu o persoană decedată, ritualul poate include mersul la mormântul persoanei, mai ales în anumite perioade ale anului; sau un mesaj de dor şi de eliberare, exprimat verbal cu poza persoanei decedate în faţă, sau în timp ce rulează un film cu selecţii din viaţa de familie; sau o revedere a unui album cu fotografii de familie în care să se continue adăugarea de fotografii noi; sau sădirea unui arbore plăcut celui decedat şi apoi împărţirea fructelor cu persoanele de care a avut grijă decedatul. Se mai

poate face o masă cu felurile de mâncare plăcute persoanei comemorate, la care să fie invitate persoane care să vorbească despre viaţa acesteia (nu neapărat a se da de pomană, mai ales dacă persoana nu era religioasă) sau, pur şi simplu, îţi poţi propune momente de discuţie interioară sinceră cu persoana decedată despre cum îţi găseşti puterea de a merge înainte, cum vrei să te bucuri de viaţă tocmai pentru a-i onora spiritul, despre un plan de viaţă pe care să-l urmezi pentru a trăi cu sens mai departe (scris şi apoi pus în practică). Simbolurile pot fi obiecte, embleme, cuvinte, fraze, imagini, figuri, insigne, însemne care au o conotaţie specială. Uneori, simbolurile apar după o discuţie despre valorile persoanei sau familiei, despre aspectele fundamentale ale relaţiilor de familie etc. sau după o încercare comună de a identifica evenimente sau situaţii care trezesc emoţii puternice. Ritualurile şi rutinele sunt elemente complexe, ce cuprind deopotrivă aspecte cognitive (percepţie, simbol, sens, metaforă), emoţionale (a plânge, a te bucura), comportamentale (a găti, a cumpăra lumânări, a scrie o scrisoare, a pune în album fotografii noi) şi funcţionale (orientate spre scopuri identitare, utilitare şi emoţionale: apropiere, empatie, camaraderie, respect, iertare, comuniune, spiritualitate).

I. **Ritualurile în psihoterapie**

Importanţa ritualurilor este susţinută şi de teoria sistemelor, care consideră familia un sistem ce trece în dezvoltarea sa naturală prin diverse etape de homeostazie (stare de relativă stabilitate) în care membrii săi îşi înţeleg rolurile, ierarhia de putere, patternurile de comunicare, ceea ce creează percepţia de stabilitate şi predictabilitate (Dickstein.

De asemenea, familia îşi organizează un set de soluţii cu care să facă faţă diverselor schimbări interne şi externe.

În psihoterapie, ritualurile sunt utilizate pentru atingerea mai multor scopuri. De exemplu, pentru (re) definirea identitară se pot utiliza strategii de conştientizare a rolurilor disfuncţionale din familie şi înlocuirea acestora cu unele modificate, pe o perioadă de timp. Imber-Black (2003) descrie cazul unor părinţi ce făceau toate activităţile foarte bine, având standarde extrem de înalte faţă de copiii care deveniseră reactivi şi agresivi verbal cu ei. Părinţii au încercat să îi facă pe copii să asculte prin forţă, însă copiii au devenit astfel şi mai revoltaţi şi agresivi. Terapeutul a identificat imediat rigiditatea standardelor extrem de înalte ale părinţilor şi le-a cerut acestora ca două zile pe săptămână să poarte o insignă mare pe piept pe care să scrie „Astăzi este ziua în care am curajul să fiu imperfect" şi să se comporte conform unei liste de comportamente pe care cei doi adulţi au negociat-o între ei. După două săptămâni s-a constatat o relaxare a relaţiilor părinţi-copii şi o mai bună conlucrare în ariile vulnerabile.

Mai mult, în cazul unei fetiţe diagnosticate cu ADHD, medicul psihiatru a prescris tratament cu Ritalin, dar după câteva luni şi-a pus întrebarea cât din comportamentul copilului ţine de tulburare şi cât de lipsa de implicare a părinţilor în educarea lui. Iniţial; pdhoterapeutul a decis împreună cu medicul întreruperea experimentală a tratamentului medicamentos timp de trei săptămâni, atât părinţii, cât şi profesorii fiind rugaţi să se comporte faţă de fetiţă la fel cum s-ar fi comportat faţă de un copil normal. Din păcate, = după două săptămâni evoluţia copilului a fost total nefavorabilă, echipa de specialişti având ja îndemână fie

revenirea la Ritalin, fie aplicarea unei tehnici psihoterapeutice mai directive. Psihoterapeutul a chemat întreaga familie în cabinet şi le-a dat membrilor familiei cartonaşe pe care scria „Vechiul meu rol”: „copil cu ADHD”, „mama tracasată a copijul, şi cu ADHD” şi „tatăl neimplicat al copilului cu ADHD”. Mai mult, terapeutul a rugat ca restul de Ritalin pe care fetiţa nu l-a luat în luna respectivă să fie pus pe masă, deoarece era soluţia veche la o problemă identificată eronat. Fiecare şi-a recunoscut rolul, a discutat despre el şi despre teama de a nu mai şti un alt mod de comportament, despre durerea de a nu mai avea un contact autentic cu propria fiică. Fetiţa a primit sarcina sa; ardă cartonul cu vechiul rol împreună cu restul de medicaţie şi să-şi ajute părinţii să facă i acelaşi ritual cu propriile roluri vechi. După câteva săptămâni s-a constatat o îmbunătăţire remarcabilă a comportamentului fetiţei, părinţii şi profesorii implicându-se activ în eduj caţia copilului (Imber-Coppersmith, 1985).

I Un alt scop important în psihoterapie este vindecarea, mai ales în cazul unor răni profunde survenite în relaţii sau după pierderi majore pentru care există mai puţine ritualuri culturale sau religioase. De exemplu, în cazul ruperii unei relaţii neoficializate, sentimentul celor din jur este că suferinţa partenerilor implicaţi este mai puţin serioasă, în cabinet, psihoterapeutul lucrează cu multe astfel de situaţii, fiind obligat să creeze ritualuri de despărţire care cuprind în prima fază o etapă de descărcare afectivă (furie, frică, tristeţe, umilinţă etc.). Această etapă este urmată de un proces gradual de eliberare a partenerului prin diverse tehnici simple ca punerea într-un plic sau într-o cutie a simbolurilor verbale sau materiale ale aspectelor pe care

clientul le lasă să se desprindă, pe care le pierde, oricât de greu ar fi (acea cutie se poate îngropa sau plicul se poate arde). Apoi, psihoterapeutul continuă ritualul cu ceea ce clientul consideră că a învăţat din această relaţie, cu ceea ce a primit în relaţie ca dar (conştientizare, numirea şi simbolizarea lor) şi pe care clientul şi le asumă şi se decide să le pună în slujba propriei dezvoltări personale (cutia cu talanţi/valori) şi a unei viitoare relaţii, nu neapărat de cuplu. Pentru cei care au ca resursă spiritualitatea, se pot face imagerii ghidate prin care clien1 tul îi va mulţumi partenerului de care se desparte pentru experienţa avută, îşi cere iertare! pentru ceea ce consideră că nu a făcut bine, alege să dea drumul tuturor resentimentelor care mai sunt legate de relaţie, se dezleagă de partener în faţa Cerului/a lui Dumnezeu/a I Sinelui/a Inteligenţei Supreme, îi permite cu respect partenerului (din imagerie) să se v îndepărteze, să meargă pe propriul drum şi să aplice pentru vindecarea rănilor rămase I toată puterea iertării de sine, a încrederii în Sine şi a capacităţii de a merge mai departe.

Pentru realizarea vindecării şi recrearea unei relaţii sănătoase cu o persoană decedată, terapeutul poate utiliza şi alte variante de ritualuri terapeutice. De exemplu, în cabinetul i terapeutic se lucrează adesea cu sentimentul de vinovăţie după efectuarea unui avort la cerere. Ca modalitate de a face faţă acestei emoţii, femeile îşi îngroapă amintirea foarte: bine, ignorând orice gând care le reaminteşte de avort, încercând să se convingă că nu s-a întâmplat de fapt nimic. În cazul unei cliente, problema a apărut la suprafaţă mascat.

— Prin somatizări repetate la nivelul sistemului genital şi prin apariţia unor reactivităţi; puternice în relaţiile

de cuplu când venea vorba de copii. După mai multe ezitări, femeia a desecretizat suferinţa pe care o ascunsese de multă vreme şi ne-am gândit împreună la un ritual simplu prin care să-şi recunoască copilul avortat, să-i dea un nume pe care îl simte potrivit, să-i ceară iertare şi să-şi afirme rolul de mamă faţă de primul prunc conceput. Pentru a simboliza prezenţa copilului, femeia a adus în următoarea şedinţă o lumânare în formă de înger, pe care am aprins-o, şi o lumânare pentru ea, simbolizând, sufletul ei, care poate comunica emoţional cu pruncul. Persoana şi-a recunoscut fiul („Ţ\i eşti primul meu copil şi eu sunt mama ta. Simt că numele tău este X şi aş vrea să-ţi spun ce s-a întâmplat cu noi doi acum Y ani”). A urmat descărcarea emoţională în timpul povestirii contextului de viaţă în care au avut loc concepţia şi avortul, cu exprimarea dorinţei de a-şi asuma rolul de mamă şi iubirea faţă de primul copil conceput, a modului în care de acum încolo se va raporta emoţional la el şi îi va face loc în viaţa ei. Faptul că a putut să-şi dezgroape propriile secrete, propriile emoţii materne şi că a înţeles că poate face ceva ca mamă a unui copil nenăscut a făcut-o să nu se mai simtă damnată de soartă, simptomele genitale s-au ameliorat semnificativ, iar femeia a încetat să se mai pedepsească prin relaţii de cuplu umilitoare. Şi din exemplul descris se observă că este important să se stabilească simbolismul şi nivelul de intensitate emoţională.

Rutinele zilnice sunt foarte importante, mai ales în familiile cu copii mici, ele oferind structurare spaţio-temporală, stabilitate şi predictabilitate (Fiese *et al,* 2002). Pentru a se implica în ritualuri şi rutine, copiii trebuie să înţeleagă rolurile, regulile şi valorile implicate, precum şi activităţile comune care vorbesc despre identitatea lor. Este

importantă asocierea setului de comportamente cu sensul metaforic, simbolic al gesturilor, astfel încât ritualul să nu se transforme într-o piesă de teatru sau o reprezentaţie de circ. Se constată că în familiile în care se menţin ritualuri bogate în sens, copiii, chiar în familiile cu alcoolici, sunt mai bine adaptaţi social (Bennett *et* al, 1988; Hawkins, 1997).

Se constată că rutinele zilnice de dimineaţă, masa de prânz şi cele de seară în familiile cu tatăl alcoolic sunt destul de afectate prin absenţa tatălui din activităţile respective (în timpul consumului şi imediat după aceea, mama este singură cu copiii). De asemenea, ritualurile şi rutinele legate de disciplină şi timp liber sunt modificate, taţii fiind mai indulgenţi (vinovăţie, neimplicare/nepăsare, doresc să fie lăsaţi în pace sau le este teamă că se vor enerva prea tare şi vor agresa copilul). Din păcate, puţine mame reuşesc să menţină aceste rutine neschimbate.

Rutinele de socializare par să fie cel mai bine menţinute, întrucât cei mai mulţi taţi nu consumă alcool la petrecerile de aniversare a zilei de naştere a copiilor, însă ceea ce se modifică este calitatea emoţională a ritualului (dezamăgire, furie, tristeţe, conflict între adulţi etc.).

*

În rezumat, ritualurile şi rutinele implică mai mulţi indivizi, presupun o extermalizare comportamentală (nu numai o ideaţie sau o dorinţă de a acţiona), repetiţie, morfostazie şi morfogeneză. Ritualurile, spre deosebire de rutine, implică mai multă profunzime emoţională şi simbolică şi subliniază trecerea în anumite etape ale vieţii.

Diferenţa dintre ritualuri şi simboluri este făcută pe baza înţelesului simbolic şi a calităţii ataşamentului implicat, în contrast cu rutinele, care sunt mai pragmatice şi

instrumentale (Fiese *et al,* 2002). Diferenţa dintre ele uneori se estompează, ritualurile conţinând elemente de rutină, iar rutinele pot evolua spre ritual. Numeroase cercetări au subliniat că principalul scop al ritualurilor şi rutinelor este de a proteja membrii familiei în perioadele de tranziţie inerente ciclului vieţii de familie sau în perioadele de apariţie a unor comportamente nesănătoase la unul sau mai mulţi membri (de exemplu, consum excesiv de alcool).

geferinje bibliografice

Bennett, L.A., Wolin, S.J., Reiss, D. (1988), „Deliberate family process: A strategy for protecting children of alcoholics", *British Journal of Addiction,* 83, 821 – 829.

Bossard, J.S., Boll, E.S. (1950), *Ritual în Family Living*, University of Pennsylvania Press, Philadelphia.

Day, R.D. (2010), „Building and maintaining family rituals", în R.D. Day (ed. h *Introduction to Family Processes*, Routledge, Taylor & Francis Group, New York.

Dickstein, S, (2002), „Family routines and rituals – The importance of family funcţioning: Comment on a special section", *Journal of Family Psychology,* 16, 441 – 444.

Fiese, B.H., Tomeho, T.J., Douglas, M., Josephs, K., Poltrock, S., Baker, T. (2002), „A review of 50 years of research on naturally occurring family routines and rituals: Cauze for celebration?", *Journal of Family Psychology,* 16 (4), 381 – 390.

Fiese, B. (2007), *Family Routines and Rituals,* Yale University Press, New Haven, CT.

Gillis, J. (1996), *A World of Their Own Making: Myth, Ritual, and the Quest for Family Values,* Basic Books, New York.

Hawkins, C.A. (1997), „Disruption of family rituals as a

mediator of the relationship between parental drinking and adult adjustment în offspring", *Addictive Behaviors, 22*, 219 – 231.

Imber-Black, E. (2003), „Ritual themes în families and family therapy", în E. Imber-Black, J. Roberts (ed.), *Rituals în Families & Family Therapy,* W.W. Norton & Company, New York.

Imber-Black, E., Roberts, J. (1992), *Rituals for Our Time,* Harper Perennial, New York.

Imber-Coppersmith, E. (1985), „We've got a secret: A non-marital marital therapy", în A. Gurman (ed.), *Casebook of Marital Therapy,* Guilford Press, New York.

Wise, G.W. (1986), „Family routines, rituals, and traditions: Grist for the family mill and buffers against stres", în S. Van Zant (ed.), *Family Strengths* 7: *Vital Connections* (pp. 45 – 66), Center for Family Strengths, Lincoln, NE.

Efectul Romeo şi Julieta

Ştefan Boncu

Felul în care părinţii îşi influenţează copiii (ajunşi adolescenţi şi tineri) în alegerea a unui partener de viaţă a fost studiat încă de la începutul secolului XX în ştiinţele sociale (vezi, de pildă, Strauss, 1946). Totuşi, majoritatea studiilor au fost realizate din perspectiva sociologiei şi nu au aprofundat mecanismele psihologice implicate. Un autor ca Marvin Sussman scria: „Părinţii îşi determină copiii adulţi să opteze pentru parteneri din aceeaşi clasă socială şi având aproximativ acelaşi *background* cultural. Din păcate, până acum nu s-a examinat *modus*-ul lor *operandi* şi nici cuantumul influenţei" (Sussman, 1953, p. 76).

În 1972, într-un articol publicat în *Journal of Personality and Social Psychology,* Richard Driscoll, Keith

Davis şi Milton Lipetz anunţau că au obţinut probe empirice în favoarea aşa-numitului efect „Romeo şi Julieta" – în favoarea ideii că opoziţia părinţilor amplifică dragostea dintre cei doi tineri, întocmai cum s-a întâmplat în piesa lui Shakespeare. Julieta şi Romeo s-au îndrăgostit unul de altul în condiţiile în care între familiile lor exista o rivalitate crâncenă. Studiul a fost citat de sute de ori, nu numai pentru demonstraţia empirică, ci, probabil, şi pentru că adeverea intuiţiile comune cu privire la tensiunile dintre părinţi şi copii. Driscoll şi colegii lui au meritul de a fi indicat o manieră de abordare a tensiunilor ce pot apărea în situaţia de alegere a unui partener. Se cuvine precizat însă că, în ultimele două decenii, cercetătorii din domeniul psihologiei relaţiilor intime au devenit sceptici cu privire la validitatea rezultatelor raportate în 1972. În paginile următoare vom analiza aceste obiecţii şi vom încerca să stabilim în ce măsură îndrăgostiţii de astăzi ar putea să retrăiască povestea Julietei şi a lui Romeo. f

*

Studiul iniţial *

Cei trei autori ai articolului din 1972 scot în evidenţă o reacţie interesantă a tinerilor îndrăgostiţi în faţa interferenţei părinţilor: intensificarea sentimentelor intime. Dar ei atrag totodată atenţia asupra tendinţei părinţilor de se implica activ în alegerea partene1

rului pentru copilul lor, precum şi asupra relativei lipse de autonomie a tânărului sau tinerei în această situaţie.

Nu este deloc inutil să remarcăm faptul că cercetările efectuate pentru verificarea existenţei efectului Romeo şi Julieta au indicat o carenţă a teoriei evoluţioniste a selecţiei)

sexuale. Charles Darwin a presupus că oamenii

sunt liberi atunci când decid asupra partenerului sexual, ignorând presiunile părinţilor. Şi evoluţioniştii din secolul trecut au susţinut că selecţia sexuală se face ţinându-se cont de investiţia parentală (Gangestad şi Simpson, 2000). Femeile, de pildă, din cauza investiţiei lor parentale foarte mari, se orientează spre relaţii monogame şi spre parteneri dispunând de resurse materiale, care pot aduce o contribuţie semnificativă la creşterea progeniturii. S-a neglijat astfel preocuparea părinţilor de a controla eforturile copiilor lor de a-şi găsi un partener.

Dragostea romantică este o emoţie puternică, o formă specifică de atracţie interpersonală care îi poate face pe cei doi parteneri să dorească să fie mereu împreună; ea asigură fundamentul pentru funcţia de reproducere. În cele mai multe culturi contemporane, tinerii alcătuiesc familii pornind de la sentimentele de atracţie şi dragoste care există între ei. Intervenţia părinţilor în faza în care se constituie un cuplu de tineri echivalează cu negarea iubirii romantice ca fundament al familiei sau trecerea ei în plan secund. De fapt, din punct de vedere istoric, libertatea copiilor în alegerea partenerului a apărut în extrem de puţine culturi. Mai degrabă, dominantă a fost căsătoria aranjată, care se realizează pe baza înţelegerii dintre părinţii celor doi tineri, în special pe baza înţelegerii dintre taţi, deseori în condiţiile în care cei doi parteneri nici nu se cunosc.

De ce intervin părinţii atât de constrângător într-o împrejurare aşa de importantă pentru copiii lor? Tocmai pentru că dragostea este socotită o emoţie explozivă, de necontrolat, care afectează grav capacitatea tinerilor de a raţiona, de a percepe obiectiv şi de a întrevedea consecinţele

actelor lor pe termen îndelungat. Desigur, părinţii doresc să controleze relaţiile de rudenie, să asigure familiei prestigiu social şi să extindă pe cât posibil proprietăţile pe care le vor moşteni copiii lor.

Astăzi, mai cu seamă în societatea occidentală, libertatea de alegere a partenerului reprezintă un drept al tinerilor. Totuşi, căsătoria aranjată n-a dispărut cu totul. De exemplu, există date care atestă faptul că în anii ’90 jumătate dintre căsătoriile tinerilor din familiile emigranţilor indieni în Statele Unite erau căsătorii aranjate (Buunk *et al,* 2008). De asemenea, în aceeaşi perioadă, 25% dintre tinerii provenind din familii sud-asiatice emigrante în Statele Unite declarau că se aşteaptă ca părinţii lor să le indice partenerul potrivit. Căsătoria impusă de părinţi reprezintă forma extremă a influenţei acestora asupra alegerii partenerului de către copiii lor. Vom expune într-un alt subcapitol, mai jos, alte maniere de intervenţie a părinţilor, mai puţin constrângătoare şi care au un impact mai redus.

Tinerii cărora părinţii le interzic să se întâlnească cu cel (sau cea) de care s-au îndrăgostit se află într-o dilemă dureroasă: fie menţin relaţia cu partenerul dezavuat de părinţi, fie se conformează aşteptărilor acestora din urmă, renunţă la persoana iubită (dar neagreată de familia lor) şi îşi caută un alt partener. Driscoll şi colegii lui (1972) au încercat să demonstreze că prima alternativă este cea valabilă. În studiul lor longitudinal, au testat ipoteza că interferenţa percepută a părinţilor intensifică sentimentele de dragoste pe care cei doi parteneri le au unul pentru altul. Emiţând această ipoteză, ei s-au inspirat – din literatura beletristică asupra relaţiilor interzise (cum este piesa lui Shakespeare), dar şi din literatura psihologică. Studiile

clasice asupra reacţiei grupului la opoziţia externă (de pildă, reacţia grupului de delincvenţi la restricţiile impuse de autorităţi) au formulat concluzia că solidaritatea grupului se amplifică. Or, cei doi îndrăgostiţi se află tocmai în această situaţie, întâmpină o opoziţie externă şi e probabil că solidaritatea lor va creşte. Autorii americani au invocat, de asemenea, teoria reactanţei psihologice a lui Brehm (1966). Ştirbirea libertăţii tânărului de a opta pentru un anumit partener declanşează dorinţa acestuia de a-şi recâştiga libertatea. Ca atare, subiectul va rezista în faţa tentativelor de influenţare sau de intimidare ale părinţilor şi, mai mult, îşi va schimba atitudinea în direcţia opusă celei pentru care pledează părinţii, adică îşi va iubi şi mai mult partenerul.

Desigur, se poate argumenta din punct de vedere teoretic împotriva efectului Romeo şi Julieta. De pildă, potrivit principiului întăririi, sentimentele de iubire pentru o persoană de sex opus care nu sunt recompensate de părinţi (sau chiar sunt dezaprobate şi pedepsite vor dispărea treptat. În plus, Driscoll, Davis şi Lipetz (1972) amintesc de teoria fry/ trare-agresivitate, care ar putea şi ea susţine diminuarea atracţiei pentru partener în urina interferenţei părinţilor: presiunile părinţilor ar putea provoca agresivitatea tânărului dar cum aceste tendinţe agresive nu pot fi îndreptate asupra sursei frustrării, se vor manifesta mai degrabă, prin transfer (sau deplasare), asupra partenerului; ca atare, dragostea va scădea, nu va creşte, dacă părinţii se opun relaţiei. Vom avea prilejul să constatăm că astfel de explicaţii sunt foarte utile pentru cei ce contestă efectul Romeo şi Julieta.

În cadrul demersului lor empiric, cei trei psihologi au aplicat seturi de chestionare unui număr de 140 de cupluri

(91 căsătorite şi 49 necăsătorite) în două etape. Ei au măsurat dragostea, încrederea şi angajamentul la început şi le-au măsurat din nou (în funcţie de cum puteau recontacta cuplurile) după şase-zece luni. Au existat şi întrebări privind perceperea interferenţei părinţilor în relaţia de cuplu. Rezultatele au indicat faptul că sesizarea tentativelor de influenţă ale părinţilor la prima aplicare a chestionarelor corela cu angajamentul în relaţie. Însă rezultatul memorabil al studiului a fost acela că în cuplurile (necăsătorite) care au perceput o intensificare a intervenţiilor părinţilor de la momentul t} la momentul t2 a apărut o intensificare a sentimentelor de dragoste. Tocmai această tendinţă a datelor, anume amplificarea iubirii în condiţiile (nu putem spune „din cauza", căci avem doar corelaţii) amplificării influenţei părinţilor, a primit numele „efectul Romeo şi Julieta".

Concluziile celor trei autori au atras atenţia comunităţii ştiinţifice şi studiul lor s-a bucurat de foarte multe citări. Totuşi, foarte puţini cercetători au reuşit să confirme spectaculosul efect. De pildă, Parks şi colegii lui (1983) au descoperit că opoziţia moderată a reţelei sociale (părinţi, dar şi fraţi şi prieteni) faţă de relaţia dintre doi tineri determină sentimente de dragoste mai intense în comparaţie cu situaţiile în care reţeaua socială este indiferentă sau dezaprobă relaţia. Astfel de confirmări sunt însă foarte rare. În sinteza lor asupra atracţiei şi relaţiilor intime, publicată în impunătorul *Handbook of social psychology,* Berscheid şi Reis (1998) neagă efectul Romeo şi Julieta, considerând că este insuficient fundamentat empiric.

Se cuvine menţionat că singura replică autentică a studiului iniţial a fost realizată abia în 2014. Până atunci, în

mod curios, deşi efectul a fost dezbătut şi contestat, nimeni n-a utilizat aceeaşi logică experimentală şi nici măsuri identice cu cele din studiul princeps. Sinclair, Hood şi Wright (2014) au apelat la 396 de subiecţi, cu toţii implicaţi în relaţii romantice, jumătate căsătoriţi şi jumătate necăsătoriţi, şi le-au administrat chestionare în două faze, la un interval de patru luni distanţă. Au măsurat, în esenţă, dragostea, angajamentul şi perceperea interferenţei parentale. Au construit itemi şi pentru perceperea aprobării relaţiei de către părinţi, ceea ce Driscoll şi colaboratorii lor (1972) nu făcuseră. Datele lor au arătat că efectul Romeo şi Julieta nu apare sau, cel puţin, nu apare dacă se foloseşte metodologia studiului princeps. Cu cât subiecţii percepeau mai mult amestecul părinţilor la prima aplicare a instrumentelor, cu atât raportau mai puţină dragoste la cea de-a doua. Dimpotrivă, cu cât percepeau mai multă aprobare parentală a relaţiei lor la tp cu atât sentimentele de dragoste erau mai puternice în momentul t2. Replicarea exactă a studiului din 1972 n-a confirmat efectul. Opoziţia părinţilor pare să conducă la dificultăţi în relaţia intimă şi chiar la ruperea ei.

I 2. Tehnici de manipulare

pytem pune la îndoială efectul Romeo şi Julieta, adică ideea că dezaprobarea părinţilor întăreşte relaţia, dar nu putem să negăm existenţa interferenţei părinţilor în alegerea „partenerilor romantici de către copiii lor. Părinţii ştiu, de exemplu, că băiatul cu plete şi barba neîngrijite, cu cercei şi inele din argint, cu jachetă de motociclist nu va fi un soţ bun pentru fiica lor, olimpică la fizică şi şefă de promoţie la un liceu prestigios. Ca atare, vor încerca să-şi determine fiica să adopte opinia lor despre prietenul ei. Mai mult, vor

contura un portret al bărbatului ideal pentru ea şi vor încerca să o facă să caute un astfel 1 ije bărbat – ba chiar îl vor căuta ei înşişi.

Menelaos Apostolou, un cercetător din Cipru, a publicat multe articole pe tema tehnicilor de manipulare pe care le folosesc părinţii în astfel de împrejurări (Apostolou, 1.2007; 2010; 2011; 2013). De exemplu, pentru a identifica tehnicile de manipulare ale părinţilor, într-un studiu din 2013 intitulat „Do as we wish: Parental tactics of mate choice 1 manipulation", el a realizat 57 de interviuri semistructurate cu părinţi, dar şi cu adoles

— Cenţi şi tineri. A obţinut astfel 72 de comportamente. În a doua etapă a demersului empiric, 405 părinţi apreciază, pe o scală în şapte punce, în ce măsură utilizează comportamentele acestea pentru a-şi influenţa copiii în alegerea partenerilor intimi. Pe baza I răspunsurilor acestora, Apostolou stabileşte 12 tactici de manipulare, pe care le redăm şi \ noi succint:

I Coerciţia. Coerciţia poate lua multe forme, dar cea mai frecventă, firește, presupune I invocarea unor consecinţe financiare.

1 Cu cine trebuie să te căsătoreşti. Părinţii indică partenerul ideal, în concepţia lor, şi se aşteaptă ca fiul sau fiica lor să preia acest model de partener. Îşi şi justifică preferinţele: „Dacă te măriţi cu bărbatul ăsta bogat, vei avea tot ce-ţi doreşti în viaţă".

Supravegherea. Părinţii îşi însoţesc odraslele la evenimentele sociale (din păcate pentru ei, lucrul acesta este din ce în ce mai puţin posibil) şi vor să întâlnească partenerul fiicei sau al fiului lor.

Minciuna. În unele cazuri, vrând să submineze relaţia

amoroasă a copilului lor, părinţii mint cu privire la comportamentele partenerului nedorit de ei: „Cât ai fost plecat din oraş, a văzut-o toată lumea cu alt bărbat”.

— Căutarea activă a partenerului. Părinţii organizează contexte sociale (de pildă, Petre – ceri) în care copilul lor poate întâlni pe cineva potrivit. Un tată a insistat pe lângă 1 fiica lui să consulte un anumit medic, pe care-l voia de ginere, ea l-a ascultat şi, în

I cele din urmă, s-a căsătorit cu tânărul medic (Apostolou, 2013, p. 801).

Şantajul emoţional. Pentru a descuraja o relaţie, părinţii îşi ameninţă copiii cu probleme de sănătate: „Dacă o iei de nevastă, o să mă îmbolnăvesc rău de tot” sau „Dacă o

I iei de nevastă, tatăl tău, săracul, o să moară”.

Recompense materiale. Cercetătorul cipriot relatează că, spre a-l face pe fiul ei să se despartă de iubita lui, o mamă i-a promis acestuia un Mercedes. Băiatul s-a despărţit de fată, iar mama a plătit automobilul (Apostolou, 2013, p. 801).

Izolarea. Pentru a preveni cunoştinţa cu parteneri indezirabili, părinţii interzic fiului sau fiicei lor să meargă în (anumite) baruri sau cluburi de noapte ori îi opresc să iasă seara târziu în oraş.

Compararea socială. Părinţii compară ceea ce fac copiii lor cu felul în care se comportă alţii. De exemplu: „Uită-te şi tu la fostele tale colege de facultate, toate s-au măritat, ba au şi copii”.

Apelul la rude şi prieteni. Rudele (unchi, mătuşi, bunici) sau prietenii apropiaţi familiei, la rugămintea părinţilor, pot încerca să persuadeze tinerii să renunţe la legătu lor. De asemenea, părinţii încearcă uneori să găsească aliaţi în

prietenii copiilor lor
Sfaturi. Părinţii oferă copiilor lor sfaturi despre iniţierea şi menţinerea relaţiilor anio roase.
Ostracizarea. O manieră de a exercita presiuni pentru ca tânărul să-şi întrerupă relaţia cu partenerul indezirabil pentru părinte este ostracizarea (sau tratamentul silenţios) Părinţii nu vorbesc deloc cu fiul sau fiica lor, se comportă ca şi cum aceştia n-ar exista şi n-ar locui în aceeaşi casă cu ei. Apostolou (2013) citează cazul unui tată care nu i-a adresat un singur cuvânt fiicei lui timp de trei ani pentru că se întâlnea cu un bărbat considerat de el nepotrivit.

Viziunea părinţilor asupra căsătoriei şi interesele lor specifice legate de relaţia intimă a copilului lor îi determină să se constituie într-o parte activă în procesul de identificare şi atragere a unui partener valoros pentru fiica sau fiul lor. Ei se află cel mai adesea în total dezacord cu alegerea copilului lor şi, de aceea, utilizează un întreg arsenal de tehnici de influenţă pentru a-l determina pe acesta să se oprească asupra unui partener conform cu interesele şi valorile lor.

Efectul reţelei sociale

Efectul Romeo şi Julieta a părut mult timp valabil nu numai pentru că are darul de a entuziasma, ci şi pentru că cercetătorii nu s-au ocupat serios de legăturile sociale ale cuplurilor, de capacitatea mediului social de a afecta comportamentul de curtare şi stabilitatea căsătoriei. Dimpotrivă, în anii ’70 psihologii s-au centrat pe factorii din interiorul cuplului, cum ar fi angajamentul, intimitatea sau conflictul dintre parteneri. Demersul iniţiat de Driscoll, Davis şi Lipetz (1972) s-a numărat printre puţinele care nu au ţinut seama de această tendinţă. Ideea interferenţei

părinţilor, deşi atât de evidentă, a fost singulară în epocă. Atunci când comunitatea ştiinţifică a urmat sugestia celor trei autori şi a acordat o atenţie mărită contextului social în care evoluează cuplul, efectul Romeo şi Julieta a fost repede infirmat.

E greu de crezut că îndrăgostiţii şi legăturile dintre ei scapă presiunilor sociale. Mai degrabă, e foarte probabil că cei din jur, cu deosebire cei apropiaţi, le influenţează deciziile, atitudinile, felul în care interacţionează unul cu celălalt în cadrul cuplului, măsura în care reuşesc să fie fericiţi, ca şi stabilitatea însăşi a cuplului. Dacă punem problema mai larg decât interesându-ne doar de presiunile părinţilor, aşa cum au făcut Driscoll şi colegii lui (1972), atunci devine mai limpede că aprobarea relaţiei de către cei din jur (părinţi, dar şi colegi, prieteni, rude, cunoştinţe) va stabiliza şi va întări relaţia de cuplu, iar dezaprobarea o va slăbi.

Cum se petrece concret aprobarea relaţiei de către reţeaua socială a cuplului? De pildă, prietenii, colegii sau părinţii le pot spune celor doi că se potrivesc de minune unul cu celălalt. De asemenea, „aprobarea poate fi şi indirectă, ca atunci atunci când cei doi sunt trataţi ca o pereche, sunt invitaţi, bunăoară, împreună la un eveniment” (Felmlee, 2001, p. 1261). Astfel de feedback-uri pozitive îi pot determina pe îndrăgostiţi să-şi construiască treptat o identitate comună, să se perceapă ca alcătuind o pereche recunoscută social.

Evident, membrii reţelei sociale a unui cuplu pot să şi dezaprobe constituirea şi funeponarea ca atare a cuplului. De exemplu, prietenii pot crede că cei doi sunt nepotriviţi! pentru că au niveluri de educaţie foarte diferite, sau religii

diferite, sau vârste foarte: ferite, sau niveluri ale atractivităţii fizice foarte diferite, sau statusuri socioeconomice foarte discrepante. În acest caz, prietenii vor privi cu neîncredere şi dezaprobare legătura de cuplu pe cale să se constituie şi chiar vor face remarci explicite, mai mult sau mai puţin discrete, în consecinţă. E probabil ca aceste reacţii să-i influenţeze pe cei doi memferi ai cuplului, făcându-i să aibă reticenţe şi chiar să renunţe la a se mai întâlni, înţelegem că efectul Romeo şi Julieta este un caz particular al dezaprobării cuplului de către cei apropiaţi. Driscoll şi colaboratorii lui (1972) au presupus că opoziţia părinţiţor va întări coeziunea cuplului şi va amplifica sentimentele de iubire. Dimpotrivă, Diane! Felmlee (2001) a argumentat, folosind dovezi empirice, că opoziţia şi dezaprobarea reţe1 iei sociale a unui cuplu au consecinţe negative asupra evoluţiei cuplului, iar aprobarea şi I susţinerea de către reţeaua socială au consecinţe benefice. Autoarea americană a numit I acest impact social asupra cuplului „efectul reţelei sociale" *(the social network effeci).*

În studiul fundamental din 2001, Felmlee a aplicat chestionare unui lot de 446 de subiecţi, 168 de bărbaţi şi 278 de femei. Subiecţii erau cu toţii membri ai unor organi Zaţii studenţeşti. Doar 65% dintre ei erau implicaţi într-o relaţie romantică. Întrebările, vizau calitatea alternativelor la relaţia prezentă, numărul de ore pe săptămână petrecute împreună cu partenerul, similaritatea rasială cu partenerul, sentimentele de apropiere şi intimitate cu partenerul, frecvenţa disputelor cu partenerul, anticiparea duratei relaţiei, în ceea ce priveşte măsurătorile asupra aprobării/dezaprobării de către reţeaua socială, itemii se refereau la poziţia familiei subiectului faţă de relaţie, poziţia

prietenilor subiectului, poziţia familiei partenerului subiectului, poziţia prietenilor partenerului subiectului, măsura în care subiectul se simţea încurajat de cei apropiaţi să continue să-şi întâlnească partenerul, măsura în care subiectul şi partenerul lui aveau prieteni comuni. După patru luni, în a doua fază a cercetării, subiecţii erau chestionaţi asupra continuităţii relaţiei lor romantice şi asupra influenţelor percepute din partea prietenilor, colegilor şi părinţilor.

Autoarea a testat mai multe ipoteze, unele vizând susţinerea doar într-o manieră indirectă a efectului reţelei sociale. Desigur, ipoteza principală anticipa că aprobarea de către reţeaua socială creşte stabilitatea diadei intime. A existat şi o ipoteză cu privire la rolul dezaprobării de către părinţi (pentru o comparare cu datele obţinute de Driscoll *et* al, 1972) şi prieteni. Felmlee a putut arăta, în urma analizelor sale statistice, că aprobarea de către reţeaua socială întăreşte relaţia romantică şi, pe de altă parte, dezaprobarea o slăbeşte şi chiar o face să se destrame.

Potrivit rezultatelor studiului complex din 2001, apropierea mare a unuia dintre.com

— Pouenţii diadei de unul dintre membrii reţelei lui sociale (de un prieten de acelaşi sex sau! de un părinte) constituie un factor care întârzie sau blochează dezvoltarea relaţiei de cuplu; Subiecţii care aveau sentimente puternice pentru cel mai bun prieten al lor se implicau mai puţin în relaţia cu partenerul sexual. Aceeaşi implicare redusă s-a constatat în cazul subiecţilor lideri în grupurile lor. Poziţia centrală într-un grup social important pentru! subiect (de pildă, grupul de prieteni de acelaşi sex) a corelat cu durata scurtă a relaţiei intime. Astfel, reţeaua socială influenţează

relaţia diadică nu numai prin atitudinile ei, dar şi prin gradul în care îi include pe membrii diadei.

Diane Felmlee a testat, de asemenea, o ipoteză privitoare la numărul de prieteni comuni 1 ai celor doi componenţi ai cuplului şi a conchis că suprapunerea reţelelor de prieteni! contribuie semnificativ la prelungirea relaţiei. De altminteri, în literatura asupra divorţului (studiile asupra influenţei reţelei sociale au multe puncte comune cu cele asupra cauzelor divorţului), prietenii comuni numeroşi reprezintă o variabilă importantă. Bunăoară Hogerbrugge şi colegii lui (2012) consideră că prevalenţa divorţului în rândurile prietenilor şi colegilor cuplului, măsura în care reţelele de prieteni ale celor doi soţi se suprapun mărimea capitalului social din reţeaua socială a cuplului alcătuiesc un set de trei condiţii ce pot avea un impact semnificativ asupra disoluţiei unei relaţii romantice îndelungate o metaanaliză realizată în 2010 de către Benjamin Le şi echipa lui asupra unui număr de 137 de studii centrate pe predictorii disoluţiei relaţiilor intime a relevat că relaţiile aprobate şi stimulate de reţeaua socială a membrilor cuplului sunt solide şi au o probabilitate redusă de a se încheia. Efectul reţelei sociale sugerat de Diane Felmlee (2001) se referă tocmai la faptul că susţinerea şi aprobarea de către reţeaua socială conduce la 0 serie de rezultate pozitive în cadrul relaţiei intime, inclusiv creşterea calitativă a relaţiei Dimpotrivă, perceperea lipsei de suport din partea reţelei sociale se asociază cu evoluţii negative, ca scăderea în intensitate a sentimentelor de iubire, diminuarea angajamentului şi a satisfacţiei, apariţia dezacordurilor şi a disputelor, tendinţa spre infidelitate şi spre ruperea relaţiei.

Relaţii marginalizate

O manieră de a studia respingerea unei relaţii de către reţeaua socială este aceea de a ne focaliza pe relaţiile marginalizate, cele respinse de societate în general pentru că sunt diferite de relaţiile heterosexuale tradiţionale. De exemplu, relaţiile în care cei doi parteneri sunt de acelaşi sex sunt rareori aprobate de rude sau prieteni şi mai degrabă descurajate şi chiar condamnate de societate. La fel, relaţiile în care partenerii sunt de rase diferite (de exemplu, un afro-american şi o femeie caucaziană, în Statele Unite; la noi, de pildă, un bărbat român şi o femeie ţigancă) sau relaţiile în care între cei doi membri diferenţa de vârstă este considerabilă (mai mare de zece ani). Astfel de relaţii sunt, în unele cazuri, stridente, atrag atenţia şi sunt dezaprobate şi discriminate. Justin Lehmiller şi Christopher Agnew definesc relaţiile marginalizate ca „relaţii netradiţionale, în care membrii trăiesc dezaprobarea socială ca rezultat al faptului că sunt împreună" (Lehmiller şi Agnew, 2006, p. 41). Evident, pe baza a ceea ce ştim despre efectul reţelei sociale, ne aşteptăm ca reacţia socială negativă să genereze dificultăţi de a menţine relaţia pentru cele două persoane implicate.

Dar există prejudecăţi faţă de aceste relaţii astăzi, în epoca mariajelor homosexuale? Din păcate, chiar dacă lucrurile au evoluat şi oamenii au devenit mai toleranţi, stereotipurile negative şi prejudecăţile persistă. Asta au constatat Lehmiller şi Agnew (2007). Ei şi-au propus să examineze astfel de relaţii, în special din perspectiva implicării partenerilor şi a angajamentului lor. Din pricină că relaţiile marginalizate sunt relativ puţin frecvente şi nu puteau fi găsite decât foarte puţine în campusul universităţii

unde lucrau, şi-au postat chestionarul pe internet. Au existat 712 persoane care l-au completat, dar, dintre acestea, doar 392 s-au dovedit a fi implicate în relaţii marginalizate: 165 în relaţii cu parteneri de acelaşi sex, 89 cu parteneri de rasă diferită şi 138 cu parteneri cu diferenţă de vârstă mai mare de zece ani.

Datele culese de Lehmiller şi Agnew au indicat amploarea prejudecăţilor faţa de relaţiile netradiţionale, precum şi faptul că dezaprobarea socială poate schimba felul în care indivizii se raportează afectiv şi comportamental la partenerii lor. A rezultat, de exemplu, că investiţiile în relaţiile marginalizate sunt mai reduse decât în relaţiile tradiţionale.

În bărbat alb va avea reticenţe să-şi invite partenera de altă rasă la o petrecere în familia

lui sau la o petrecere a unor prieteni. În egală măsură, o femeie tânără poate ezita să-şi însoţească soţul cu 20 de ani mai vârstnic în diverse contexte sociale. Totuşi, cei doi autori au remarcat că angajamentul partenerilor într-o relaţie marginalizată este mai mare decât 3I celor care nu se confruntă cu discriminarea socială.

În legătură cu aprobarea sau dezaprobarea socială a relaţiei intime, cercetătorii au măsurat impactul asupra stabilităţii relaţiei sau asupra satisfacţiei, dragostei, angajamen mlui dintre cele două persoane implicate. Blair şi Holmberg (2008) au demonstrat că susţinerea relaţiei de către membrii reţelei sociale generează efecte pozitive în planul stării de bine fizice a indivizilor. Inspirat de acest ultim demers empiric, Lehmiller (2012)

s-a străduit să arate că marginalizarea relaţiei afectează starea de sănătate fizică a membrilor cuplului,

având în vedere că discriminarea şi dezaprobarea din partea celorlalţi nu pot decât să inducă stres, nelinişte şi incertitudine. Subiecţii, în număr de 834, au.com \ pietat un chestionar on-line, oferind date despre starea lor de sănătate, despre comporta – mentele cu impact asupra sănătăţii, ca şi despre felul în care percepeau acceptarea sau \ neacceptarea de câte cei din jur a relaţiei lor. Aşa cum anticipase autorul, membrii relaţiilor marginalizate aveau o stare de sănătate mai precară decât cei ai relaţiilor tradilţionale. Ei raportau simptome fizice (dureri de cap, greaţă), ca şi lipsa apetitului sexual; în mod semnificativ, Lehmiller a notat, de asemenea, că ei sunt mai înclinaţi să desfăşoare comportamente dăunătoare sănătăţii, adică să fumeze mai mult (dar nu şi să consume alcool în exces) şi să folosească prezervativul mai puţin frecvent decât subiecţii din relajţiile tradiţionale. Asemenea comportamente se explică prin faptul că atunci când sunt! stresaţi oamenii îşi asumă riscuri pentru că le este indiferent dacă suferă pierderi şi pentru că li se pare că aşa pot face faţă mai bine situaţiei. Aşadar, se poate conchide că efectul dezaprobării relaţiei de către reţeaua socială se extinde inclusiv asupra stării de sănătate a membrilor diadei.

Încercări de conciliere

Am constatat că, referitor la felul în care opiniile părinţilor, rudelor, colegilor şi prieteînilor influenţează reacţiile romantice, există două teorii: efectul Romeo şi Julieta (Driscoll *et al,* 1972) şi efectul reţelei sociale (Felmlee, 2001). În ultimii 15 ani, cel de-al doilea a primit foarte multe confirmări empirice şi a câştigat multă credibilitate. Dimpotrivă, – efectul Romeo şi Julieta a fost

rareori confirmat. Singura replică efectuată în spiritul experimentului din 1972 al lui Driscoll şi al colegilor să-i n-a izbutit decât să… găsească probe în favoarea efectului reţelei sociale.

j Totuşi, ştim bine din viaţa de zi cu zi că, în mod frecvent, părinţii se opun activ alegerilor romantice pe care le fac fiii sau fiicele lor, iar uneori aceştia luptă pentru! dreptul lor de a-şi decide singuri soarta. E foarte posibil ca această persistenţă a tinerilor în alegerile lor să aibă la bază o amplificare a sentimentelor de dragoste pentru partenel rii lor, tocmai din cauza interferenţelor părinţilor, aşa cum au susţinut Driscoll, Davis şi Lipetz (1972). Oricum, reacţia dârză a tinerilor la amestecul părinţilor apare uneori şi putem presupune că ea depinde de caracteristicile lor de personalitate.

Un grup de cercetătoare americane au încercat foarte recent să reabiliteze efectul Romeo şi Julieta, arătând că el poate să apară, în funcţie de context şi de personalitatea membrilor cuplului implicat (vezi Sinclair şi Ellithorpe, 2015; Sinclair *et al,* 2015;

Wright şi Sinclair, 2012; Wright, Sinclair şi Hood, 2014). Întrucât, în piesa lui Shakespeare intensificarea iubirii ca urmare a ostilităţii părinţilor pare firească, ele au pornit de la ceea ce li se întâmplă Julietei şi lui Romeo cei originali. Iată lectura pe care o fac cercetătoarei americane poveştii scrise în 1597: cei doi îndrăgostiţi, meniţi unul altuia, sfidează probarea familiilor lor pentru că erau convinşi că au un destin comun. Elementele-cheie trag ele concluzia – par să fie dezaprobarea, sfidarea şi destinul.

În privinţa dezaprobării, Romeo şi Julieta se temeau de ura care exista între familiile lor (în plus, Romeo îl ucide pe

vărul Julietei, Tybalt), dar trebuie să observăm că ei se bucură simultan şi de aprobare – doica Julietei, călugărul Laurence, care-i şi căsătoreşte vărul lui Romeo, Benvolio. Aşadar, opiniile reţelei sociale nu sunt omogene, aşa cum au înţeles Driscoll şi colegii lui. Există opoziţie vehementă faţă de căsătoria Julietei cu Romeo, dar există şi susţinere. Un demers empiric realizat de Sinclair şi Ellithorpe (2015) ne convinge de faptul că, atunci când opiniile reţelei sociale sunt mixte (de pildă, părinţii dezaprobă, dar prietenii cuplului aprobă), impactul asupra relaţiei intime e identic cu situaţia în care ambele surse, părinţii şi prietenii, aprobă relaţia. Scăderea dragostei şi tendinţa de despărţire apar doar atunci când poziţiile reţelei sociale sunt negative şi omogene – adică atunci când şi prietenii, şi părinţii dezaprobă relaţia. Aşadar, susţinerea bonei, a călugărului şi a lui Benvolio este foarte importantă, chiar dacă bătrânii Capulet şi Montagu se opun relaţiei.

Romeo şi Julieta au înfruntat şi au sfidat dezacordul părinţilor. E logic ca reactanţa să diminueze sau chiar să anuleze efectele dezaprobării reţelei sociale asupra relaţiei. Colleen Sinclair şi colegele ei (2015) au emis ipoteza că doar un anumit tip de reactanţa poate juca acest rol. Au aplicat subiecţilor (858 în total) două scale de reactanţă diferite şi au putut extrage doi factori din cei 30 de itemi. Au numit primul factor „reactanţa sfidătoare", pentru că itemii ilustrau tendinţa subiecţilor de a face exact opusul a ceea ce îi sfătuiau sau îi obligau ceilalţi din jur. Al doilea factor, „reactanţa independentă", a părut să exprime tendinţa participanţilor de a ignora şi de a nega încercările percepute ale altora de a le încălca voinţa. Iată un item reprezentativ: „Devin foarte iritat atunci când cineva încearcă să

interfereze cu libertatea mea de a lua decizii". Prin urmare, autoarele americane propun o distincţie între două tipuri de reactanţă. Ele argumentează că reactanţa independentă i-a ajutat pe Romeo şi pe Julieta să facă faţă dezaprobării părinţilor, continuându-şi relaţia. Dorinţa îndrăgostiţilor de a fi independenţi în raport cu reţeaua socială, mai degrabă decât dorinţa de a face opusul a ceea ce părinţii le indicau, a făcut ca ei să nu se despartă.

În sfârşit, pentru a explica rolul destinului în efectul Romeo şi Julieta, Sinclair şi Ellithorpe (2015) au invocat distincţia operată de Raymond Knee (1998) între relaţiile predestinate şi relaţiile de creştere Oamenii care cred în predestinarea relaţiei se întreabă dacă relaţia lor e menită să existe sau nu. Ei îşi evaluează în mod constant relaţia intimă şi caută semne care să le arate că ea este menită pentru ei. Dimpotrivă, cei care înţeleg relaţia intimă ca pe o relaţie de creştere îşi privesc relaţia cu partenerul ca pe ceva ce trebuie întreţinut cu efort moment de moment. Pentru aceştia, problemele cuplului sunt căi de a progresa şi de a te împlini împreună cu partenerul. Colleen Sinclair şi Chelsea Ellithorpe (2015) au arătat că ambele tipuri de persoane (cele care aderă la predestinarea relaţiei şi cele care cred în relaţiile de creştere) au scoruri mari la angajament şi la investiţie atunci când reţeaua socială aprobă relaţia lor. Totuşi, atunci când se confruntă cu dezaprobarea de către reţeaua socială, doar adepţii relaţiei de creştere se dovedesc capabili să-şi menţină şi să-şi dezvolte relaţia cu partenerul intim. Dacă îndrăgostiţii lui Shakespeare şi-au continuat relaţia, înseamnă că ei au avut o concepţie de creştere asupra jglaţiilol intime. Doar asta i-ar fi ajutat să rămână împreună. Dacă, dimpotrivă, Romeo juiieta ar fi avut

convingerea că relaţiile sunt date de Dumnezeu, că sunt predestinate, ar fi luat dezaprobarea părinţilor şi întreaga situaţie în care se aflau cele două familii rivale drept un semn ceresc că ei nu sunt meniţi să fie împreună şi ar fi renunţat unul la celălalt. Prin urmare, poţi să-ţi păstrezi relaţia cu partenerul în ciuda opoziţiei părinţilor dacă nu crezi în destin şi dacă, pentru tine, relaţiile sunt oportunităţi de a te dezvolta alături de partenerul tău şi de a construi, împreună cu el, o realitate superioară.

Efectul Romeo şi Julieta (dragostea întărită de opoziţia celor din jur) poate să apară uneori. E adevărat că e greu de reprodus în laborator, din pricina cauzalităţii lui complexe, îndrăgostiţii nu se despart şi chiar se iubesc mai mult decât la început dacă reţeaua lor socială are opinii eterogene (nefavorabile, dar şi favorabile) faţă de relaţia lor, dacă sunt independenţi şi dacă îşi concep relaţia ca pe o oportunitate de dezvoltare a personalităţii fiecăruia prin cooperarea din interiorul diadei.

Ideea că dragostea învinge orice obstacol, că, mai mult, obstacolele nu fac decât să o intensifice este cuceritoare. Ne place să credem că sentimentul acesta nobil se manifestă ingenuu, ignorând opreliştile şi convenţiile sociale, ba chiar sfidându-le şi subordonându-le. În fond, efectul Romeo şi Julieta se referă la lipsa de condiţionare socială a dragostei. Iubirea nu are nevoie de încurajări exterioare ca să se dezvolte. Din păcate, lucrurile nu stau întotdeauna aşa. Şi iubirea, ca oricare altă emoţie umană, suportă determinările mediului social, ale reţelei sociale în care evoluează cei doi îndrăgostiţi.

Dacă tinerii descurajaţi de părinţi în privinţa relaţiei lor amoroase rămân împreună (aidoma Julietei şi lui

Romeo), aceasta nu se întâmplă (sau nu în primul rând) deoarece dragostea dintre ei se intensifică, ci pentru că, probabil, există şi persoane în jurul lor care-i aprobă (de pildă, prieteni apropiaţi), pentru că sunt cu adevărat independenţi şi vor să decidă singuri ce e bine pentru ei şi pentru că îşi reprezintă relaţia cu partenerul ca pe ceva extrem de preţios, pentru care trebuie să depui eforturi fără încetare, o capodoperă la care migăleşti toată viaţa.

Referinţe bibliografice

Apostolou, M. (2007), „Elements of parental choice: The evolution of parental preferences în relation to inlaw selection", *Evolutionary Psychology,* 5, 70 – 83.

Apostolou, M. (2010), „Parental choice: What parents want în a son-in-law and a daughter-in-law across 67 preindustrial societies", *British Journal of Psychology,* 101, 695 – 704.

Apostolou, M. (2011), „Inheritance as an instrument of parental control over mating", *Journal of Social and Personal Relationships,* 28, 374 – 382.

Apostolou, M. (2013), „Do as we wish: Parental tactics of mate choice manipulation", *Evolutionary Psychology,* 11 (4), 795 – 813.

Berscheid, E., Reis, H.T. (1998), „Attraction and close relationships", în D. Gilbert, S. Fiske, G. Lindzey (eds.), *Handbook of Social Psychology,* Oxford University Press, New York.

Blair, K.L., Holmberg, D. (2008), „Perceived social network support and well-being în same-sex versus mixed-sex romantic relationships", *Journal of Social and Personal Relationships,* 25, 769 – 791.

Brehm, J. (1966), *A theory of psychological reactance,*

Academic Press, New York.

Driscoll, R., Davis, K.E., Lipetz, M.E. (1972), „Parental interference and romantic Love: The Romeo and Juliet efect", *Journal of Personality and Social Psychology,* 24, l-10.

Felmlee, D. (2001), „No couple is an island. A social network perspective on dyadic stability", *Social Forces,* 79, 1259 – 1287.

Gangestad, S.W., Simpson, J.A. (2000), „The evolution of human mating: Trade-offs and strategic pluralism", *Behavioral and Brain Sciences,* 23, 573 – 644.

Hogerbrugge, M.J.A., Komter, A.E., Scheepers, P. (2012), „Dissolving long-term romantic relationships: Assessing the role of the social context", *Journal of Social and Personal Relationships,* 30 (3), 320 – 342.

Knee, C.R. (1998), „Implicit theories of relationships: Assessment and prediction of romantic relationship initiation, coping, and longevity", *Journal of Personality and Social Psychology,* 74, 360 – 370.

Le, B., Dove, N., Agnew, C.R., Korn, M.S., Mutso, A.A. (2010), „Predicting nonmarital romantic relationship dissolution: A meta-analytic synthesis", *Personal Relationships,* 17, 377 – 390.

Lehmiller, J.J., Agnew, C.R. (2006), „Marginalizând relationships: The impact of social disapproval on romantic relationship commitment", *Personality and Social Psychology Bulletin,* 32, 40 – 51.

Lehmiller, J.J., Agnew, C.R. (2007), „Perceived marginalization and the prediction of romantic relationship stability", *Journal of Marriage and Family,* 69, 1036 – 1049.

Lehmiller, J.J. (2012), „Perceived marginalization and its association with physical and psychological health", *Journal of Social and Personal Relationships,* 29, 451 – 469.

Parks, M.R., Stan, C.M., Eggert, L.L. (1983), „Romantic involvement and social network involvement", *Social Psychology Quarterly,* 46, 116 – 131.

Sinclair, H.C., Ellithorpe, C.N. (2015), „The new story of Romeo and Juliet", în C.R. Agnew (ed.) *Social Influences on Close Relationships: Beyond the Dyad,* Cambridge University Press, Cambridge.

Sinclair, H.C., Felmlee, D., Sprecher, S., Wright, B.L. (2015), „Don't tell me who I can't love:

A multimethod investigation of social network and reactance efects on romantic relationships", *Social Psychology Quarterly,* 78 (1), 77 – 99.

Strauss. A. (1946), „The influence of parent-images upon marital choice", *American Sociological Review,* 11, 554 – 559.

Sussman, M.V. (1953), „Parental participation in mate selection and its efect upon family continuity", *Social Forces,* 32 (1), 76 – 81.

Wright, B.L., Sinclair, H.C. (2012), „Pulling the strings: Efects of parent and friends opinions on dating choices", *Personal Relationships,* 19, 743 – 748.

Wright, B.L., Sinclair, H.C., Hood, K.B. (2014), „În Search of Romeo and Juliet", *Journal of Social Psychology,* 45, 313 – 314.

Devalorizarea partenerilor alternativi

Ana-Maria Ţepordei

„Şi au trăit fericiţi până la adânci bătrâneţi" este idealul oricărei persoane care intră cu entuziasm într-o relaţie de

cuplu pe termen lung. Poate că nu este o utopie, dar nici nu este o garanţie. Chiar dacă premisele şi debutul unei relaţii sunt de bun augur şi intense, nu e neapărat necesar ca cei doi să trăiască *fericiţi*, dar pot rămâne *împreună*până la sfârşit. Este interesant aşadar să analizăm nu doar gradul de implicare sau de angajament în relaţie ca rezultat/produs al unui set de alte variabile, ci şi procesele prin care acesta este menţinut în timp atunci când apar obstacolele, dificultăţile sau tentaţiile. Unul dintre aceste mecanisme de apărare este tocmai *efectul de devalorizare a alternativelor relaţionale (the devaluation/derogation efect*; Rusbult, 1980, 1983). Sintetic, el presupune o subevaluare a atractivităţii alternativelor existente la relaţia curentă, prin acestea înţelegând fie alt potenţial partener, fie faptul de a nu avea o relaţie stabilă, ci mai multe „cuceriri", fie singurătatea şi ideea că a fi doar cu tine însuţi/însăţi este mai bine. Cu cât suntem mai implicaţi într-o relaţie, cu atât este mai probabilă apariţia acestui efect, care, la rândul lui, va apăra relaţia prin menţinerea angajamentului. Aşa cum vom vedea, această c-au

r

zalitate circulară implică atât mecanisme evaluative conştiente, cât şi, foarte interesant, procese implicite, automate.

Premise ale apariţiei efectului de devalorizare a alternativelor

Ce se întâmplă atunci când fundamentul pozitiv al relaţiei se erodează în timp şi aceasta devine vulnerabilă? Sau ce se întâmplă atunci când, chiar dacă ocazional şi neintenţionat, apar parteneri alternativi atractivi şi disponibili? Evident, sunt mai multe variante posibile: să

cedezi tentaţiei şi să trăieşti momentul, iar apoi, eventual, să suporţi consecinţele negative; sau, pe principiul că plăcerea de moment nu merită sacrificarea relaţiei de lungă durată, poţi ridica bariere în calea tentaţiei. Cei care sunt mai puternic angajaţi într-o relaţie exclusivă, stabilă ar fi mai motivaţi să-şi protejeze în mod activ relaţia de ameninţările exterioare cum ar fi partenerii alternativi ce ar putea apărea, prin evitare sau prin devalorizarea potenţialului acestora (Rusbult, 1980; Rusbult şi Buunk, 1993). Sunt cel puţin două direcţii de raţionament care ne fac să prezicem că indivizii cu un nivel înalt de angajament tind să devalorizeze alternativele.

O primă perspectivă explicativă face referire la disonanţa cognitivă şi mecanismele de diminuare sau rezolvare a acesteia. De exemplu, credinţa „sunt o persoană fidelă şi care se implică în relaţie" poate intra într-un conflict deranjant cu o cogniţie de genuj „sunt atras (a) de un partener alternativ". Pentru a reduce disonanţa, poţi reduce atractivitatea percepută a alternativei printr-o evaluare mai negativă a unor calităţi sau trăsături personale ale acestuia ori diminuând importanţa beneficiilor relaţiei alternative şi/sau sporind costurile potenţiale percepute („sigur o să mă înşele sau o să mă rănească") Conflictul poate fi resimţit mai puternic din cel puţin două motive; atractivitatea alternativei, respectiv nivelul de ameninţare resimţită de individ. Aceasta din urmă este cu atât mai mare cu cât este percepută ca fiind mai reală, adică partenerul alternativ este disponibil şi dornic să iniţieze o relaţie cu individul său, mai mult, acesta din urmă este efectiv în situaţia de a decide, de a alege dacă să înceapă o nouă relaţie (Johnson şi Rusbult, 1989; Rusbult, 1983).

A doua linie explicativă ţine de dimensiunea comparării cu standardul/expectanţele persoanei legate de calitatea relaţiilor intime. Indivizii cu un nivel înalt al comparaţiei ar trebui să găsească alternativă ca fiind mai puţin atractivă decât cei cu standarde mai scăzute. Plecând de la ideea că, de regulă, cei foarte angajaţi în relaţie sunt şi satisfăcuţi de aceasta şi că actuala relaţie poate servi drept termen de comparaţie pentru evaluarea potenţialei alternative, aceştia găsesc mai frecvent alternativă ca fiind sub standardul lor. Aşadar, devalorizarea partenerilor alternativi poate decurge firesc şi din nivelul înalt de satisfacţie, respectiv angajare în actuala relaţie (Johnson şi Rusbult, 1989). În etapa iniţială a unei relaţii, alternativele sunt mai puternic devalorizate, partenerul ales fiind considerat superior acestora. Indirect, putem fi feriţi de tentaţii fără să facem ceva în mod activ, prin simplul fapt că ceilalţi potenţiali parteneri nu ne dau atenţie sau nu ne abordează tocmai pentru că ştiu că suntem implicaţi într-o relaţie, deci nedisponibili.

Gagne şi colaboratorii săi (2008; *cf.* Lydon, 2010) disting între două mecanisme de diminuare a alternativei în viaţa reală. Dacă o persoană atractivă de sex opus îţi face un compliment sau te flatează, poţi devaloriza fie atractivitatea acesteia, fie credibilitatea complimentului. Variabila moderatoare este aici nu doar statutul relaţional, ci şi stima de sine, complimentul mulându-se pe o stimă de sine ridicată, dar fiind oarecum disonant cu o stimă de sine scăzută. Rezultatele studiului au arătat că cei singuri, indiferent de stima de sine, au receptat pozitiv complimentul chiar şi atunci când aveau motiv să nu o facă (într-o condiţie ei aveau informaţia cum că persoana era antrenată în

prealabil să dea tuturor feedbackuri pozitive). La cei angajaţi în relaţii apar diferenţe, în sensul că cei cu o stimă de sine scăzută diminuează complimentul, mai ales în condiţia de mai sus, pe când cei cu o stimă ridicată, nu; doar că aceştia din urmă, ulterior, manifestă mai vizibil efectul de devalorizare a persoanei care face complimentul.

Interesant este aici şi nivelul dependenţei de relaţie, strâns legat de nivelul de comparaţie dat de variantele alternative existente, înţeles ca un standard pe care individul îl foloseşte în decizia de a rămâne sau de a părăsi relaţia actuală şi care se defineşte drept cel mai scăzut nivel al efectelor acceptate în lumina oportunităţilor alternative disponibile (Rusbult şi Buunk, 1993). Când acest nivel de comparaţie este scăzut, adică persoana nu are ori crede că nu are alternative atractive sau care să producă mai multe beneficii decât relaţia curentă, aceasta este dependentă de partenerul curent şi „simte nevoia" de a păstra relaţia. Când calitatea alternativelor este mare şi forţa de atracţie exterioară este puternică, există şanse mai mari ca individul să iasă din relaţia curentă, deşi această probabilitate depinde, aşa cum arată diverse studii, şi de resursele pe care le are individul, de egalitatea în raport cu partenerul de care nu depinde foarte mult (financiare, bunuri, loc de muncă, siguranţă etc.) sau de caracteristici personale precum o stimă de sine mai crescută şi o mai mare nevoie de independenţă decât de afiliere.

1

Finkel, Molden, Johnson şi Eastwick (2009) aduc în discuţie orientarea reglatorie drept caracteristica personală care ar putea modera relaţia negativă dintre angajament şi evalua13 alternativelor relaţionale. Unele persoane sunt mai

degrabă orientate spre dezi voltare {*promoţion-oriented*), fiind motivate mai ales de nevoia de creştere şi mai puţin, de nevoia de securitate, mai focalizate pe identificarea şi fructificarea oportunităţilor de câştig sau a ocaziilor ce le aduc mai aproape de idealurile pe care vor să le atingă; de: cealaltă parte sunt persoanele focalizate pe nevoia de securitate {*prevention-oriented*), pe: anticiparea şi securizarea în faţa posibilelor pierderi sau obstacole, persoane vigilente şi precaute care nu riscă, în ciuda faptului că ar putea pierde sau neglija o serie de beneficii. Rezultatele raportate de autori arată că într-adevăr cei orientaţi spre dezvoltare, comparativ cu cei orientaţi spre securitate, sunt mai receptivi, evaluează mai pozitiv şi; tind să fie mai asertivi în raport cu alternativele la o relaţie (existente sau potenţiale), i indiferent dacă sunt sau nu implicaţi într-o relaţie de cuplu, dar că – atenţie – între ei nu diferă standardul romantic, adică ceea ce ar considera satisfăcător sau ar căuta la un} partener. Altfel spus, cei din prima categorie sunt mai deschişi, mai receptivi, cu o arie de căutare mai extinsă, dar nu sunt mai superficiali sau nu se mulţumesc cu orice/oricine le iese în cale.

I

Angajamentul relaţional şi efectul de devalorizare a alternativelor

Problematica angajamentului şi a alternativelor relaţionale este doar un exemplu al dilemei cu care indivizii se confruntă pe diverse paliere ale vieţii lor, de la cele mai banale până la cele cu greutate. A avea opţiuni şi a avea libertatea (chiar iluzorie) de a alege este ceva i dezirabil şi valorizat mai ales în culturile occidentale. Dilema apare deci atunci când, pe 1 de o parte, este bine să ai o paletă variată

din care să alegi şi, pe de altă parte, apare dificultatea de a te opri la o singură opţiune şi de a avea siguranţa că ai făcut cea mai bună alegere devenind nereceptiv la oferta lăsată neexplorată sau la ce va urma să apară şi te poate tenta (Lydon, 2010).

I Am văzut că angajamentul relaţional este privit ca fiind principalul (chiar dacă nu singurul) determinant al apariţiei efectului de devalorizare a alternativelor relaţionale ca f mecanism de apărare a relaţiei de cuplu. Unul dintre modelele explicative des citate ale angajamentului relaţional şi aduse în discuţie în legătură cu efectul de devalorizare este modelul investiţiei *{investment model*; Rusbult, 1980, 1983; vezi Le şi Agnew, 2003.

1 pentru o metaanaliză), care distinge între două dimensiuni importante ale relaţiilor intime:

I satisfacţia (afectele pozitive resimţite sau atractivitatea, atracţia) şi angajamentul (tendinţa de a menţine relaţia şi de a te simţi „ataşat" de ea în sens psihologic). Atracţia şi satisfacţia în relaţie depind de cântărirea efectelor relaţiei (în termeni de costuri şi beneficii) şi raportarea acestora la expectanţele individului sau la nivelul său de comparaţie. Gradul de angajare în relaţie depinde nu doar de această punere în balanţă, ci şi de calitatea: alternativelor disponibile şi de nivelul investirii resurselor în relaţie (în termeni de emoţii, autodezvăluire, timp, resurse etc.). Cu trecerea timpului, investiţia se adună, creşte, ceea ce duce la creşterea costurilor ruperii sau retragerii din relaţie, deci ale dezangajării. De vreme ce aceste investiţii sunt definitive, consumate şi de nerecuperat şi pot fi pierdute odată cu ruperea relaţiei, individul care a investit mai mult este mai puţin probabil să se dezangajeze.

Important de înţeles este faptul că satisfacţia/atracţia şi angajamentul nu sunt indisolubil legate, de vreme ce o investiţie mare şi alternative sărăcăcioase sau neatractive îl pot ţine totuşi pe individ „captiv" într-o relaţie nefericită sau nesatisfăcătoare, pe ideea că, cel puţin deocamdată, ar avea mai multe de pierdut şi mai nimic de câştigat dacă ar ieşi din această relaţie (Rusbult, 1980).

Rezultatele obţinute de Rusbult (1980) arată că sporirea în timp a beneficiilor (dar nu şi variaţiile costurilor) duce la creşterea satisfacţiei. Aceasta împreună cu diminuarea valorii/atractivităţii variantelor alternative şi creşterea investiţiei duc la creşterea angajamentului relaţional. La cei ce părăsesc o relaţie se observă un pattern invers de variaţie, iar la cei „prinşi", adică cei care au fost părăsiţi, se observă o creştere scăzută a satisfacţiei (prin creşterea slabă a beneficiilor şi creşterea mai puternică a costurilor), dar o descreştere a calităţii percepute a variantelor alternative şi o investire constantă şi considerabilă în relaţia actuală. De asemenea, Johnson şi Rusbult (1989) raportează trei studii în care ipoteza generală a fost aceea că indivizii, cu cât au un grad de angajament mai ridicat într-o relaţie actuală, cu atât tind să devalorizeze mai mult potenţialii parteneri alternativi, mai ales pe cei mai atractivi şi, în consecinţă, mai ameninţători. În studiul longitudinal au observat că, odată cu trecerea timpului, calitatea percepută a alternativelor descreşte pentru cei ce rămân în relaţie, dar creşte pentru cei ce ies din relaţie. În studiul al doilea se observă o mai mare devalorizare în condiţia de „ameninţare ridicată", când partenerii alternativi sunt extrem de atractivi. Interesant este că în toate cele trei studii tendinţa de devalorizare

apare ca fiind mai puternic legată de nivelul angajamentului într-o relaţie actuală decât de nivelul satisfacţiei resimţit în raport cu această relaţie.

Această disjuncţie, sau o mai slabă legătură între satisfacţie şi angajament relaţional, este vizibilă în special când analizăm două mari categorii de situaţii: parteneri satisfăcuţi de relaţie, dar cu un angajament scăzut şi, în consecinţă, cu o mai mare probabilitate de a părăsi relaţia şi, pe de altă parte, indivizi mai puţin satisfăcuţi, dar puternic angajaţi şi cu o mai mare probabilitate de a rămâne în relaţie. A investi şi „a arde toate punţile", adică a închide relaţia şi a o/te feri de tentaţia alternativelor, este o sabie cu două tăişuri: te poate face prizonierul unei relaţii nesatisfăcătoare, nefericite sau abuzive, dar, pe de altă parte, poate ajuta relaţia să reziste şi să depăşească o serie de dificultăţi sau obstacole în beneficiul ulterior şi pe termen lung al partenerilor (Rusbult şi Buunk, 1993).

Devalorizare sau supraevaluare? Teoria calibrării

Bazzini şi Shaffer (1999) formulează o provocare interesantă la adresa acestei relaţii directe dintre angajamentul relaţional şi efectul de devalorizare a alternativelor. Ideea acestor autori este de a inversa ancora sau centrul de greutate în explicarea diferenţelor evaluative dintre cei mai angajaţi şi cei mai puţin angajaţi într-o relaţie. Poţi pune accentul pe devalorizarea de către cei mai angajaţi, ca mecanism de apărare, în raport cu ceilalţi care sunt conceptualizaţi drept evaluatori mai obiectivi, deci luaţi ca reper. Dar se poate la fel de bine şi invers: cei mai puţin angajaţi pot de fapt să supraevalueze sau să accentueze atractivitatea ţintelor mânaţi de faptul că sunt în căutarea unei relaţii, cei angajaţi în relaţie fiind de fapt evaluatorii

obiectivi.

În cercetarea lor a fost comparat grupul „exclusiviştilor" (cei angajaţi în relaţii monogame stabile) cu cel al „non-exclusiviştilor" (fie indivizi singuri, fie cei ce se întâlnesc cu mai mult de o persoană, fie cei aflaţi la debutul unei relaţii de cuplu). Manipularea a constat în prezentarea unei ţinte (partener alternativ posibil) ca fiind o persoană necunoscută atractivă şi vizibil interesată de subiect (experiment 1) sau disponibilă, în căutarea unei relaţii (experiment 2) – condiţia de ameninţare/oportunitate ridicată ori de cel mai bun prieten al acestuia, respectiv nedisponibilă – condiţia de ameninţare/oportunitate scăzută. Autorii precizează că simpla evaluare a atractivităţii fizice a cuiva nu este destul de diai gnostică deoarece e o afirmaţie inofensivă care ar putea să nu ameninţe relaţia actuală sau să indice vreun, interes de a. stabili o relaţie nouă şi că de aceea mai informativă ar şi evaluarea dezirabilităţii ţintei în calitate de partener romantic. Astfel, nonexclusiviştii I din condiţia oportunitate ridicată au evaluat semnificativ mai favorabil ţinta pe dimensiuni unea atractivităţii ca partener romantic comparativ cu cei din condiţia oportunitate scă\zută; la exclusivişti însă, diferenţele evaluărilor între condiţia ameninţare ridicată *vs* i scăzută au fost nesemnificative. Rezultatele confirmă motivaţia clară a nonexclusiviştilor

I

de a căuta o relaţie prin faptul că ei evaluează mult mai favorabil ţinta disponibilă decât pe cea nedisponibilă, dar, spun autorii, nu e la fel de clar efectul de devalorizare pentru menţinerea relaţiei de către exclusivişti.

Î Cum se împacă aşadar cele două seturi de rezultate

oarecum contradictorii ce susţin ambele alternative propuse, adică atât efectul de devalorizare, cât şi cel de supraevaluare a alternativelor relaţionale? Varianta ideală (dar pe care nu o avem) pentru a tranşa problema sau pentru a înclina clar balanţa în favoarea uneia dintre cele două alternative explicative ar fi să existe un reper neutru, pur obiectiv, de evaluare ca punct de plecare f în comparaţie (Bazzini şi Shaffer, 1999; Johnson şi Rusbult, 1989). Şi aici intră în joc, t elegant, teoria calibrării (Lydon, Fitzsimons şi Naidoo, 2003; Lydon *et al,* 1999), conl form căreia efectul de devalorizare nu este o simplă relaţie liniară negativă între nivelul I angajamentului şi evaluarea atractivităţii ţintei, ci acest efect apare doar atunci când I nivelul angajării relaţionale este calibrat de nivelul de ameninţare perceput din partea! ţintei. Când nivelul ameninţării este proporţional cu nivelul angajamentului, relaţia trebuie

I

apărată şi apare efectul. Dacă nivelul ameninţării este mai mare decât cel al angajamentului, individul va ceda. Dacă nivelul ameninţării este mai mic, mecanismul de apărare

I

nu apare pentru că nu există nimic de apărat, adică motivaţia nu este suficientă.

Baza raţionamentului autorilor constă în modul de operaţionalizare a angajamentului relaţional. În studiile anterioare comparate, participanţii sunt în relaţii de cuplu neoficializate, ceea ce-i face de fapt de nivel moderat sau scăzut pe dimensiunea angajamentului * (în termeni absoluţi), cei cu un nivel ridicat fiind de fapt cei căsătoriţi. În plus, autorii i pleacă şi de la distincţia dintre trei forme de

angajament relaţional: personal *(vreau să* mai apropiat de satisfacţie), moral (*trebuie*, ca imperativ moral sau ca internalizare a unor valori care te împiedică să ieşi din relaţie) şi structural *(trebuie,* cu nuanţa de a nu avea încotro, dat de forţe exterioare care fac dificilă separarea). Scala de măsurare a angaja – „meniului folosită de ei a fost construită pentru a surprinde primele două forme, iar statutul marital a fost văzut ca formă de angajament structural (faptul de a fi căsătorit te constrânge mai mult, legal şi structural). În studiile lor, operaţionalizările au fost următoarele: ameninţare moderată (evaluarea unei ţinte atractive şi disponibile de sex opus) w ridicată (evaluarea ţintei plus informaţia că aceasta este atrasă de participant); angajament scăzut (participant necăsătorit şi cu un scor mic pe scala angajamentului relaţional).

* moderat (necăsătorit şi cu un scor mare la angajament sau căsătorit cu un scor mic la angajament) şi ridicat (căsătorit şi cu un scor mare la angajament). Rezultatele obţinute susţin ipoteza calibrării: în condiţia de ameninţare moderată, efectul de devalorizare: apare la cei cu angajament moderat, iar în condiţia ameninţare ridicată efectul apare la cei cu angajament ridicat.

Devalorizarea implicită – prima linie de apărare

„Chiar dacă iarba este mai verde de cealaltă parte a gardului, un grădinar fericit e mai puţin probabil să o observe" – cam aşa se poate formula concluzia studiului realizat de Miller (1997), care pleacă de la premisa că, pentru a apărea diverse mecanisme de apărare precum efectul de devalorizare, trebuie ca mai întâi să fii conştient de alternativă, de existenţa ei, să o observi. Dacă depinzi de

partener şi eşti implicat în relaţie, resursele atenţionale şi aşa limitate, vor fi direcţionate mai curând spre ceea ce contează şi mai puţin spre necunoscuţi (potenţiali parteneri). Rezultatele obţinute de autor susţin ideea că angajamentul şi atenţia la alternative sunt interrelaţionate. Satisfacţia, investirea şi angajamentul autoraportate au corelat puternic şi negativ cu vigilienţa/atenţia autoraportată legată de alternativele dezirabile. Cei mai vigilenţi au raportat acomodare şi apropiere mai scăzute în relaţia actuală, au ieşit cu mai mulţi parteneri posibili în ultimul an, iar atenţia acordată alternativelor s-a dovedit un predictor puternic al despărţirii de actualul partener. De asemenea, cei angajaţi în relaţii stabile au petrecut semnificativ mai puţin timp privind şi analizând imaginile cu ţinte de sex opus.

Simpson, Gangestad şi Lerma (1990) propun ideea conform căreia mecanismele care contribuie la menţinerea relaţiei curente conţin componente atât motivaţionale, cât şi perceptive. Cele din urmă, automate şi mai subtile, pot acţiona ca „apărători" ce „orbesc" sau îngustează eficient câmpul perceptiv, în aşa fel încât indivizii nu sunt distraşi de sau atenţia lor nu se orientează spre ţintele alternative atractive. Mai conştient şi mai activ este mecanismul motivaţional de devalorizare a acestora, eficient mai ales în situaţiile de reală ameninţare la întâlnirea cu alternative disponibile şi/sau interesate. În cercetarea lor, evaluarea atractivităţii fizice a unei ţinte s-a dovedit a fi diferită doar în funcţie de implicarea sau neimplicarea participanţilor într-o relaţie de cuplu, pe direcţia efectului de devalorizare, fără ca alte diferenţe între participanţi (activitatea sexuală recentă, stima de sine, gradul lor de atractivitate, altruism, empatie,

automonitorizare) să conteze. De menţionat că subevaluarea atractivităţii este prezentă doar în raport cu o ţintă tânără de sex opus, deoarece ambele grupuri au evaluat aproape la fel alte categorii de ţinte (tinere de acelaşi sex şi mai în vârstă de sex opus). Ideea autorilor este interesantă: cum atractivitatea fizică şi sexuală este prima şi uneori poate singura dimensiune sau caracteristică interpersonală pe care se iniţiază şi se bazează o relaţie intimă, plus că, prin eroarea de generalizabilitate, aceasta ne poate influenţa şi judecăţile cu privire la alte caracteristici ale persoanei, distorsiunea perceptivă care duce la subevaluarea acestui atribut al ţintei este un mecanism de apărare din linia întâi de rezistenţă. Autorii spun că explicaţia motivaţională a disonanţei cognitive, deşi foarte plauzibilă, nu este completă, în sensul că motivaţia, deci distorsiunea, ar trebui să fie cu atât mai puternică cu cât implicarea în relaţie este mai mare. Dar rezultatele lor nu au susţinut această idee, indicând că doar simplul fapt de a fi într-o relaţie stabilă pare să activeze acest mecanism perceptual de apărare, subtil, generalizat şi, posibil, cu rădăcini evoluţioniste.

Această ipoteză a devalorizării atractivităţii fizice încă de la un nivel perceptiv, automat şi subconştient este susţinută şi de cercetări mai recente, extrem de interesante, realizate din perspectiva cogniţiei implicite, în care procedurile experimentale de laborator sunt destul de elaborate şi de riguroase. De exemplu, Karremans, Dotsch şi Corneille (2011) şi-au pus problema dacă acest efect de devalorizare apare doar pe moment atunci când le cerem indivizilor să aprecieze ori să evalueze ţinta sau şi în modul în care sunt memorate şi reamintite figurile ori trăsăturile fizice ale ei. Altfel spus, se încearcă separarea declarativului

de cognitiv; în evaluare poate apărea un răspuns normativ, de faţadă, ceea ce nu exclude posibilitatea ca imaginea mentală a persoanei-ţintă să fie mult mai atractivă decât este declarată. Rezultatele obţinute au demonstrat că acest statut de implicare într-o relaţie chiar afectează memoria/reamintirea înfăţişării unor posibili parteneri

(je sex opus întâlniţi anterior. Mai mult, în comparaţie cu cei implicaţi în relaţie îşi

< amintesc şi ca fiind mai atractive feţele partenerilor neatractivi, ceea ce-i face pe autori să afirme că cei aflaţi într-o relaţie par să diferenţieze cu mai puţină acurateţe sau să dea mai puţină atenţie atractivităţii feţelor partenerilor posibili, comparativ cu cei neimplicaţi într-o relaţie şi pentru care această trăsătură este un criteriu important de selecţie, t în mod similar, Mâner, Gailliot şi Miller (2009) au plecat de la ideea că, deşi indivizii angajaţi relaţional par a nu da la fel de multă atenţie alternativelor atractive fizic atunci când procesează conştient şi deliberat stimulii (Miller, 1997), unele studii sugerează că în cazul biasurilor atenţionale automate cei angajaţi sunt la fel de atenţi ca şi cei singuri la ţinte atractive de sex opus în condiţia de control. Folosind tehnica amorsajului semăntic (cuvinte legate de relaţie/întâlnire romantică vs cuvinte neutre) şi, ca variabilă depen5 dentă, timpul de reacţie într-o sarcină vizuală care presupunea mutarea atenţiei de la o faţă atractivăzneatractivă de femeie/bărbat, studiul lor a arătat că, în condiţia de control, cei angajaţi şi cei singuri acordă aceeaşi atenţie ţintelor atractive de sex opus, dar, în condiţia de amorsaj romantic, cei angajaţi le alocă semnificativ mai puţină atenţie. Într-un alt studiu (Mâner, Rouby şi Gonzaga, 2008) s-a observat acelaşi efect în urma amorsării I cu

emoţia de iubire romantică, cu precizarea că devalorizarea a apărut doar în raport cu; ţintele de sex opus foarte atractive.

I Plant., Kunstman şi Mâner (2010) au verificat dacă simpla expunere la ţinte atractive: de sex opus activează ideea de ameninţare şi un răspuns de apărare automat. Diferenţele în raport cu o ţintă atractivă de acelaşi sex nu sunt semnificative, pentru că aceasta este I o ameninţare atât pentru cei aflaţi într-o relaţie (rivalitate, probabilitatea infidelităţii), cât şi pentru cei singuri (rivalitate pentru a intra în relaţie cu cineva). Procedura este interesântă: se presupune că e un studiu despre pericol. Pe ecran apar imagini cu persoane l (ţintele) şi un obiect neutru sau o armă; dacă participantul vede ţinta şi o armă, trebuie I s-a apese cât mai repede tasta „împuşcă", dacă nu, tasta „nu împuşca". Teoretic, astfel de I decizii rapide, automate, dar eronate apar mai frecvent la cei angajaţi relaţional când li se prezintă o ţintă atractivă de sex opus, chiar dacă este neînarmată, tocmai ca activare; a ideii de pericol şi de apărare. Rezultatele confirmă ipoteza, efectul fiind mai pronunţat? la bărbaţi şi numai în raport cu ţintele de sex opus foarte atractive. Efectul este şi mai evident având în vedere că el contravine unui alt bias confirmat în literatură, efectul halo.

În baza căruia frumuseţea fizică duce la o percepţie globală asupra ţintei mai pozitive, pe ideea că ceea ce este frumos este şi bun.

r într-un studiu experimental, Miller şi Mâner (2010) pornesc de la următorul raţionament pe filieră evoluţionistă: atunci când este la ovulaţie, femela devine mai atractivă pentru masculi din perspectiva împerecherii şi reproducerii. Şi la oameni există o serie de indicatori subtili ai

momentului de fertilitate lunară (miros, textura şi tonalitatea pielii), pe care se pare că bărbaţii îi receptează, şi că aceştia cresc atractivitatea fizică şi sexuală a femeii. Ipoteza autorilor (confirmată) a fost aceea că bărbaţii angajaţi într-o relaţie stabilă evaluează o femeie aflată în perioada de fertilitate ca fiind mai puţin atractivă decât în cazul evaluării pe care o fac bărbaţii singuri. O altă cercetare (Miller, Prokosch şi Mâner, 2012) arată că, în raport cu ţinte atractive de sex opus, la cei angajaţi în relaţie s-a înregistrat un bias vizual stâng mai scăzut, ceea ce indică o mai mare activare a emisferei drepte, adică o motivaţie de evitare mai crescută.

Dragostea, ca emoţie complexă, este văzută ca unul dintre principalele mecanisme ale angajamentului. Mulţi indivizi iniţiază şi menţin o relaţie plecând de la credinţa că şi-a găsit jumătatea sau sufletul pereche, sentimentul de iubire fiind cel care îi face să închidă graniţele relaţiei, adică să nu mai fie receptivi la alternativele posibile. Într-o cercetare considerată a fi primul studiu experimental care încearcă să testeze această ipoteză intu itivă privind relaţia dintre iubire şi rezistenţa la tentaţii, Gonzaga, Haselton, Smurda Davies şi Poore (2008) evidenţiază faptul că activarea dragostei faţă de partenerul de cuplu (dar nu şi a dorinţei sexuale) facilitează suprimarea gândurilor despre potenţiali parteneri atractivi, diminuează efectul de ricoşaj specific procesului de suprimare şi duce la reactualizarea fidelă a unui număr mai mic de detalii legate de atractivitatea fizică a ţintei

Karremans şi Verwijmeren (2008) au vrut să vadă dacă şi cum se manifestă efectul de devalorizare într-o interacţiune reală, faţă în faţă cu o ţintă atractivă. Premisa

este că atunci când o persoană este implicată într-o relaţie de cuplu (şi, mai mult, cu cât se evaluează ca fiind mai apropiată de partener), tendinţa inconştientă este de a transmite mai puţine semnale nonverbale care să indice deschiderea sau interesul spre o alternativă atractivă. Mimetismul comportamental (tendinţa de a prelua sau de a realiza în oglindă anumite mişcări sau gesturi ale partenerului de interacţiune) este un astfel de indicator subtil al apropierii sau receptivităţii faţă de cineva. S-a dovedit că acest mimetism apare mai frecvent atunci când ne place sau ne interesează celălalt şi, pe de altă parte, folosirea mimetismului ne face să fim mai pozitiv evaluaţi de către celălalt. Este ca un cerc vicios care duce la o interacţiune pozitivă, fluidă, reciprocă. De remarcat şi că, deşi mimetismul scapă controlului voluntar, el poate fi influenţat de „setarea" noastră cognitiv-motivaţională, fie ea conştientă sau inconştientă (prin amorsaj semantic). Rezultatele au confirmat ipoteza autorilor, cei angajaţi într-o relaţie de cuplu având a tendinţă mai scăzută de a recurge la mimetism în interacţiunea lor cu o persoană atractivă de sex opus, ceea ce se traduce printr-un mecanism implicit de apărare a relaţiei curente.

În analiza acestui efect de devalorizare a alternativelor relaţionale este interesant deci de aflat dacă indivizii sunt atât de pasional implicaţi în relaţie încât realmente nu văd i potenţialii parteneri atractivi, dacă este un efect automat, preconştient, sau dacă ţine de autocontrol şi de suprimarea conştientă a răspunsurilor impulsive. Ritter, Karremans şi van Schie (2010) susţin ca fiind mai plauzibilă ultima variantă, indivizii fiind capabili să controleze sau să reziste impulsurilor, dorinţelor, gândurilor şi reacţiilor

comportamentale tipice sau implicite. Studii anterioare au demonstrat că oamenii au răspunsuri automate de apropiere în raport cu un altul atractiv fizic *vs* neatractiv şi că simplul contact vizual cu o persoană atractivă activează ariile legate de plăcere la nivel cerebral. Autorii susţin că mecanismul de autoreglare sau autocontrol este cel prin care indivizii depăşesc răspunsurile automate, fiziologice sau cognitive, activate la contactul cu o ţintă foarte atras«tivă, ducând astfel la efectul de devalorizare. Această ipoteză poate explica şi situaţiile; în care parteneri puternic implicaţi în relaţia lor de cuplu ajung să cedeze tentaţiilor în situaţii de autocontrol scăzut, când sunt cu garda jos (de exemplu, epuizare după o zi 5

lungă de lucru sau consum de alcool), de aceea, o strategie de protejare a relaţiei este tocmai evitarea acelor situaţii care presupun prezenţa unei alternative foarte atractive plus capacitate scăzută de autoreglare.

Spre deosebire de condiţiile experimentale de laborator, în situaţiile reale, fluide, în care întâlneşti alternative atractive, disponibile şi care ar fi şi interesate de tine sau ar flirta cu tine, angajamentul relaţional este necesar, dar nu şi suficient pentru a înlătura sau risipi ameninţarea (Lydon *et* al, 2008; *cf.* Lydon, 2010). Doar motivaţia (angajamentul) nu e suficientă, ci trebuie să fii echipat şi cognitiv cu un fel de script de tipul

Referinţe bibliografice

Bazzini, D.G., Shaffer, D.R. (1999), „Resisting temptation revisited: Devaluation versus enhancement of an attractive suitor by exclusive and nonexclusive daters", *Personality and Social Psychology Bulletin,* 25 (2), 162 – 176.

Finkel, E.J., Molden, D.C., Johnson, S.E., Eastwick, RW.

(2009), „Regulatory focus and romantic alternatives", în J.P. Forgas, R.F. Baumeister, D.M. Tice (ed.), *Self-regulation: Cognitive, Affective, and Motivaţional Processes* (pp. 319 – 335), Psychology Press, New York.

Gonzaga, G.C., Haselton, M.G., Smurda, J., Sian Davies, M., Poore, J.C. (2008), „Love, desire, and the suppression of thoughts of romantic alternatives", *Evolution and Human Behavior,* 29, 119 – 126.

Johnson, D.J., Rusbult, C.E. (1989), „Resisting temptation: Devaluation of alternative partners as a means of maintaining commitment în close relationships", *Journal of Personality and Social Psychology,* 57 (6), 967 – 980.

Karremans, J.C., Verwijmeren, T. (2008), „Mimicking attractive opposite-sex others: The role of romantic relationship status", *Personality and Social Psychology Bulletin,* 34, 939 – 950.

Karremans, J.C., Dotsch, R., Corneille, O. (2011), „Romantic relationship status biases memory of faces of attractive opposite-sex others: Evidence from a reverse-correlation paradigm", *Cognition,* 121, 422 – 426.

Le, B., Agnew, C.R. (2003), „Commitment and its theorized determinants: A meta-analysis of the Investment Model", *Personal Relationships,* 10 (1), 37 – 57.

Lydon, J.E. (2010), „How to forego forbidden fruit: The regulation of attractive alternatives as commitment mechanism", *Social and Personality Psychology Compass,* 4 (8), 635 – 644.

Lydon, J.E., Fitzsimons, G.M., Naidoo, L. (2003), „Devaluation versus enhancement of attractiv alternatives: A critical test using the calibration paradigm", *Personality and Social Psychology Bulletin,* 29, 349 – 359. *e*

Lydon, J.E., Meana, M., Sepinwall, D „Richards, N., Mayman, S. (1999), „The commitment calibration hypothesis; When de people devalue attractive alternatives?", *Personality and Social Psychology Bulletin,* 25 (2), 152 – 161.

Mâner, J.K., Gailliot, M.T., Miller, S.L. (2009), The implicit cognition of relationship maintenance: Inattention to attractive alternatives", *Journal of Experimental Social Psychology,* 45, 174 – 179

Mâner, J.K., Rouby, D.A., Gonzaga, G.C. (2008), „Automatic inattention to attractive alternatives The evolved psychology of relationship maintenance", *Evolution and Human Behavior,* 29, 343.349

Miller, R.S. (1997), „Inattentive and contented: Relationship commitment and attention to alternatives", *Journal of Personality and Social Psychology,* 73 (4), 758 – 766.

Miller, S.L., Mâner, J.K. (2010), „Evolution and relationship maintenance: Fertility cues lead committed men to devalue relationship alternatives", *Journal of Experimental Social Psychology* 46, 1081 – 1084.

Miller, S.L., Prokosch, M.L., Mâner, J.K. (2012), „Relationship maintenance and biases on the line bisection task: Attractive alternatives, asymmetrical cortical activity, and approach-avoidance motivation", *Journal of Experimental Social Psychology,* 48, 566 – 569.

Plant, E.A., Kunstman, J.W., Mâner, J.K. (2010), „You do not only hurt the one you love: Self-protective responses to attractive relationship alternatives", *Journal of Experimental Social Psychology,* 46, 474 – 477.

Ritter, S.M., Karremans, J.C., van Schie, H.T. (2010),

„The role of self-regulation in derogating attractive alternatives", *Journal of Experimental Social Psychology,* 46, 631 – 637.

Rusbult, C.E. (1980). „Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model", *Journal of experimental social psychology,* 16, 172 – 186.

Rusbult, C.E. (1983), A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment în heterosexual involvements", *Journal of Personality and Social Psychology,* 45 (1), 101 – 117.

Rusbult, C.E., Buunk, B.P. (1993), „Commitment processes în close relationships: An interdependence analysis", *Journal of Social and Personal Relationships,* 10, 175 – 204.

Simpson, J.A., Gangestad, S.W., Lerma, M. (1990), „Perception of physical attractiveness: Mechanisms involved in the maintenance of romantic relationships", *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (6), 1192 – 1201.

Roşu dincolo de efectul rujului

Nicoleta-Laura Popa, Mariana Momanu

Culoarea a avut un traseu sinuos în cercetarea psihologică, parcurgând într-un interval istoric consistent drumul de la interes difuz la studiu sistematic şi riguros, iar resuscitarea recentă a temelor derivate reflectă convingerea că, dincolo de implicaţii estetice, există efecte în ceea ce priveşte funcţionarea psihologică. Semnificaţiile asociate culorilor sunt mai degrabă implicite, având în vedere faptul că ele indică particularităţi periferice ale persoanelor şi ale obiectivelor, iar indivizii sesizează rareori efectele lor la nivel afectiv, cognitiv şi comportamental (Fetterman, Liu şi

Robinson, 2015). Perspectivele biologice şi evoluţioniste sunt frecvent invocate pentru a fundamenta ecourile culorilor în viaţa psihică (Elliot şi Maier, 2012), fără a se putea afirma însă că determinanţii socioculturali sunt ignoraţi cu desăvârşire.

Universul cromatic în integralitatea sa are o puternică încărcătură culturală şi simbolică, însă roşul trezeşte mai mult interes, fiind asociat cu sănătatea, puterea, furia, dar şi cu sexualitatea şi atracţia sexuală (Buechner *et al,* 2015). Roşul atrage atenţia atât în spaţiul natural, cât şi în cel social, comunicând urgenţa, stringenţa, importanţa unei situaţii, a unui eveniment. În sfârşit, în relaţiile romantice heterosexuale, roşul pare a fi un ingredient activ, cel puţin prin influenţa pe care o exercită asupra atractivităţii percepute la sexul opus şi a jocului complex de căutare şi identificare a potenţialilor parteneri (Elliot *et* al, 2013; Elliot şi Maier, 2012; Stephen şi McKeegan 2010). Roşul funcţionează ca indiciu suplimentar, activator în situaţiile în care femeile percep un potenţial partener ca fiind atractiv pe baza altor caracteristici (Buechner *et al,* 2015). Pentru simetrie, trebuie să menţionăm că roşul sporeşte atractivitatea feminină din perspectiva bărbaţilor, iar studii recente sugerează că legătura roşu-atracţie transcende graniţele culturale, fiind identificată în culturi izolate, despre care nu se poate bănui că ar putea fi istoric şi con secvent influenţate de reprezentări ale femininului şi feminităţii în literatură, arte, discurs public etc. (vezi pentru detalii studiul lui Elliot *et al,* 2013, realizat cu bărbaţi ce trăiesc în comunităţi rurale din Burkina Faso, în baza căruia autorii sugerează că roşul „funcţionează ca un fel de *lingua franca* în jocul împerecherii umane", p. 165).

Culoarea roşie şi atractivitatea percepută în ultimii ani s-au intensificat eforturile de identificare a indiciilor stabile şi dinamice pe care femeile şi bărbaţii le utilizează pentru a aprecia atractivitatea partenerilor de sex opus, iar culoarea, în special cea roşie, ocupă un spaţiu privilegiat în cercetarea dedicată acestei teme (Elliot şi Niesta, 2008; Elliot *et al,* 2010; Elliot şi Maier, 2012; Elliot şi Maier, 2014). Interesul pentru studiul atractivităţii este amplificat de rezultate ale cercetărilor din ultimele decenii care semnalează corelaţii semnificative cu variabile psihosociale precum starea de bine, satisfacţia generală în raport cu propria persoană, popularitatea, volumul şi calitatea interacţiunilor sociale (Flaut, Adams şi Anderson, 2009).

Asocierea culorii roşii cu relaţiile dintre sexe şi sexualitatea este bine documentată, mai ales din perspectivă biologică şi antropologică. Femeile utilizează produse de înfrumuseţare de culoare roşie încă din cele mai vechi timpuri, iar aceste practici transcend graniţele culturale (Hemming, 2012) şi chiar pe cele ale speciei umane, fiind identificate similarităţi cu elemente din ritualurile de împerechere ale altor specii de primate (Waitt *et al,* 2006). Roşeaţa facială este un semn al unei stări de sănătate bune în cazul ambelor sexe, dar şi al unui nivel ridicat de estrogen la femei. Îmbujorarea, determinată biologic de niveluri înalte de oxigenare a sângelui în condiţii de sănătate cardiovasculară, influenţează pozitiv percepţia femeilor şi a bărbaţilor privind atractivitatea (Re *et al,* 2011).

Atractivitatea feminină şi cea masculină au ca nucleu comun şi relativ stabil trăsături fizice (faciale şi corporale)

precum simetria facială şi dimorfismul sexual, dar şi caracteristici psihologice precum extraversiunea şi onestitatea la femei (Elliot şi Niesta, 2008), simţul umorului şi expresivitatea emoţională în cazul bărbaţilor (Buechner *et al,* 2015). Printre factorii contextuali ce influenţează atractivitatea feminină şi masculină se numără şi culoarea roşie, asociată unei persoane prin indicii dinamice de tipul obiectelor de vestimentaţie. Fără a fi prea departe de adevăr, se poate afirma că volumul studiilor care abordează influenţa culorii în relaţie cu atractivitatea femeilor din perspectiva bărbaţilor este cu mult mai mare, însă cercetarea privind atractivitatea percepută a bărbaţilor recuperează timpul pierdut prin volum şi diversitate tematică.

Un număr important de studii recente (de exemplu, Elliot şi Niesta, 2008; Elliot *et al,* 2010; Elliot *et al,* 2013) semnalează efectul semnificativ al roşului asupra atractivităţii feminine percepute de către bărbaţi, fie că este vorba despre articole de vestimentaţie de culoare roşie sau despre fundaluri roşii pentru fotografii cu figuri feminine de atractivitate medie. Bărbaţii nu par să conştientizeze efectul roşului în contexte experimentale, însă impactul asocierii cu această culoare nu se răsfrânge asupra percepţiei lor cu privire la alte caracteristici ale femeilor precum inteligenţa şi bunătatea (Elliot şi Niesta, 2008). Două experimente realizate de Elliot, Greşitemeyer şi Pazda (2013) au demonstrat că femeile însele preferă să poarte articole de vestimentaţie de culoare roşie în perspectiva întâlnirii cu un bărbat atractiv, în timp ce întâlnirea cu un bărbat neatractiv sau cu o femeie atractivă nu determină alegeri similare. Cu toate acestea, Schwarz şi Singer (2013) au demonstrat că

efectul roşului potenţează uuai aii activitatea femeilor tinere, atât din perspectiva bărbaţilor tineri, cât şi din perspectiva bărbaţilor mai în vârstă, într-un studiu care a speculat limitele cercetărilor anterioare, în special tinereţea participanţilor şi a figurilor feminine utilizate în fotografiile care au constituit material experimental.

Femeile asociază roşul cu activitatea sexuală şi romantismul, dar şi cu o stare de sănătate bună şi un statut socioeconomic satisfăcător al bărbaţilor (Elliot *et al,* 2010; Elliot şi Maier, 2012). Atractivitatea bărbaţilor percepută de către femei este influenţată pozitiv şi de culoarea roşie a buzelor şi de roşul obrajilor (Stephen şi McKeegan 2010; Re *et al,* 2011). În context experimental, femeile apreciază că bărbaţii îmbrăcaţi în roşu sunt mai atrăgători decât cei care poartă haine de alte culori, precum albastru, verde, galben (vezi rezultatele studiului realizat de Roberts, Owen şi Havlicek, 2010), iar efectul roşului este stabil dacă se manipulează culoarea de fundal pentru fotografii ce surprind chipuri masculine, fără a fi sesizat la nivel conştient de către femei (Elliot *ei al,* 2010).

Elliot şi colaboratorii săi (2010) explică efectul roşului asupra atractivităţii masculine percepute raportându-se la registrul sociocultural şi cel evoluţionist, favorizându-l însă pe acesta din urmă. Cercetătorii trec în revistă asocierile dintre culoarea roşie şi putere, forţă, autoritate, bunăstare, statut social înalt – caracteristici stereotipic masculine, am completa noi – care pot fi regăsite în perioade istorice şi contexte culturale diferite. Sunt menţionate evidenţe socioculturale ale utilizării culorii roşii în diverse momente ale istoriei, de la societăţile primitive, Roma antică, Europa medievală, până la practicile bisericilor creştine. Elliot şi

colaboratorii săi (2010) admit rolul mecanismelor socioculturale în conservarea şi transmiterea intergenerațională a semnificaţiilor pentru asocierea dintre roşu, statut social înalt şi atractivitate masculină percepută, însă atrag atenţia asupra faptului că acestea ar putea fi o consecinţă a moştenirii noastre biologice. Faptul că roşul semnalează un statut social înalt ar putea explica şi atractivitatea feminină percepută de către bărbaţi, deşi cercetătorii sunt de acord că nu există suficiente evidenţe empirice pentru a susţine această ipoteză. În orice caz, abordarea experimentală din studiul citat consolidează cercetarea cu privire la efectul roşului asupra atractivităţii masculine percepute de către femei, mediat de statutul perceput: cele şapte experimente prezentate sunt realizate în condiţii de diversitate socioculturală (în Statele Unite ale Americii, Marea Britanie, Germania şi China), manipulează asocierea cu roşul atât prin fundalul fotografiilor utilizate, cât şi prin culoarea unui articol de vestimentaţie, utilizează contrastul cromatic cu patru culori diferite şi şase figuri masculine distincte, vizând atât atractivitatea percepută, cât şi atracţia sexuală.

Vârsta medie a participanţilor este relativ scăzută în cele mai multe dintre studiile trecute în revistă în acest capitol (de exemplu, Elliot şi Niesta, 2008; Elliot, Greşitemeyer şi Pazda, 2013; Hill *et al,* 2012), iar figurile masculine şi feminine utilizate în materialele experimentale fac şi ele trimitere la prima tinereţe, probabil din motive de accesibilitate (cei mai mulţi dintre participanţi fiind studenţi). Explicaţiile biologice şi evoluţioniste pentru efectul roşului asupra atractivităţii masculine şi feminine pot fi duse până la capăt doar în condiţiile în care se poate

demonstra că acesta este stabil pe întreaga perioadă de fertilitate a femeilor şi se atenuează până la dispariţie odată cu înaintarea în vârstă. În cazul bărbaţilor, impactul vârstei ar trebui probabil să fie mai redus, având în vedere faptul că aceştia pot procrea până la vârste înaintate.

Roşu în vestimentaţie

Traversând timpurile şi civilizaţiile, utilizarea roşului în vestimentaţie este marcată de ubicuitate şi de o simbolistică ambivalenţă, exercitând o atracţie constantă şi o fascinaţie puternică asupra oamenilor în diversitatea contextelor istorice, sociale şi culturale sau a celor legate de vârstă, gen, statut şi rol social. Încă de la începutul secolului al XIX-lea, Goethe vorbea despre un „efect unic" al roşului, pe care îl explică prin „natura unică" a acestei culori, care „le conţine pe toate celelalte – în parte *actu,* în parte *potenţia*" (1995, p. 218).

Sacru şi secret, roşul este ascuns sub mantie în numeroase ritualuri esoterice şi interzis neiniţiaţilor. Impozant, somptuos, absolut, imperial, purpuriul devine „emblema", dar şi „apanajul" puterii supreme la Roma şi Constantinopol. Purtat de nobili şi de suverani, ca semn al statutului de putere, roşul este interzis oamenilor de rând în Imperiul Bizantin; „codul lui Iustinian îi condamnă la moarte pe cei care ar fi vândut sau ar fi cumpărat o stofă de purpură" (Chevalier şi Gheerbrant, 1992, p. 173).

Niciodată neutru şi imposibil de ignorat, roşul vestimentar e plin de contraste şi de semnificaţii extreme. Purtate de personaje mefistofelice, dar şi de papă şi de cardinali, veşmintele de culoare roşie simbolizează infernul, păcatul, furia şi forţa răului, dar şi iubirea, credinţa şi sacrificiul suprem. Piesele vestimentare de culoare roşie

sunt prezente în culturile tradiţionale orientale în ritualuri de nuntă (sariul, chimonoul), fiind purtate de mireasă în anumite momente ale ceremoniei, pentru a contura imaginea femeii împlinite şi a simboliza puritatea şi senzualitatea (Verma, 2014), sinceritatea şi fericirea (Chevalier şi Gheerbrant, 1992), norocul şi bucuria (Qiang, 2011). În cultura occidentală, femeia în roşu este o adevărată muză, o sursă continuă de inspiraţie pentru creaţia artistică, dar şi un subiect de interes economic, speculat tot mai eficient de industria modei, a produselor cosmetice şi cea a relaţiilor erotice, şi devine din ce în ce mai mult o temă provocatoare şi fecundă a cercetărilor ştiinţifice din sfera psihologiei relaţiilor intime.

Este roşul o culoare preferată de femei în abordările vestimentare? Dacă da, ce semnificaţie are această preferinţă? Una dintre replicile celebre ale actriţei Andrey Hepbum, care a impus reperele unui model de feminitate bazat pe graţie şi eleganţă, este aceea că există o nuanţă de roşu pentru fiecare femeie. Ceea ce face din rochia roşie o tentaţie pentru femei este identic cu ceea ce face ca bărbaţii să fie atraşi de o femeie îmbrăcată în roşu? Oferă cercetările ştiinţifice răspunsuri convingătoare cu privire la relaţia intimă dintre culoarea roşie şi identitatea feminină, precum şi la resorturile psihologice ale acestor preferinţe?

Cercetările recente cu privire la funcţionarea psihologică a roşului în relaţiile romantice caută un răspuns coerent şi convingător la întrebarea dacă efectul culorii roşii în vestimentaţie este un fenomen biologic sau unul cultural, un comportament instinctiv, natural sau unul învăţat şi transmis intergeneraţional. Utilizat de milenii în ritualuri, folclor, literatură etc., roşul pare a fi, înainte de toate, un

element important al comportamentului de curtoazie nonverbal, iar opţiunea pentru vestimentaţia de culoare roşie pare mai mult decât o preferinţă estetică sau una legată de conformitatea cu tiparele impuse de tendinţele modei vestimentare, având totodată sau mai ales înţelesuri şi subînţelesuri simbolice, relevante pentru comunicarea din sfera relaţiilor romantice.

Cele mai multe dintre studiile care pun în evidenţă asocierea dintre roşu şi atractivitatea sexuală (Elliot şi Niesta, 2008; Elliot şi Pazda, 2012; Andrew *et* al, 2012; Gueguen şi Jacob, 2014) pleacă de la analogia dintre procesele de înroşire a unor părţi ale corpului la femelele aparţinând unor specii de primate (babuini, cimpanzei, mandrili), care se manifestă în ritualurile de împerechere pentru atragerea masculilor de aceeaşi specie, şi utilizarea elementelor de culoare roşie în vestimentaţie sau machiaj de către femei cu scopul de a deveni mai atractive din perspectiva bărbaţilor. Analogia serveşte ca premisă pentru o interpretare evoluţionistă a rezultatelor, roşul fiind considerat un element important al strategiei reproductive a femeii în procesul selecţiei sexuale. Preferinţa femeilor pentru purtarea hainelor de culoare roşie ar putea fi lipsită de inocenţă şi interpretată dincolo de registrul judecăţilor estetice, într-o cheie pur biologică, drept o prelungire simbolică a unor reacţii vasculare naturale, precum înroşirea feţei, a gâtului şi a zonei superioare a pieptului, asociate cu receptivitatea sexuală şi căutarea unui partener.

Studiile de psihologie socială vestimentară spun că hainele pe care le purtăm sunt o formă de exprimare a sinelui, dar şi una de comunicare cu ceilalţi (Johnson, Lennon şi Rudd, 2014) şi asociază hainele sau detaliile

provocatoare din vestimentaţie (decolteul, fusta scurtă, rochia mulată etc.) cu intenţia sexuală; mai mult, femeile tind să producă schimbări serioase în vestimentaţie şi să poarte haine provocatoare în preajma ovulaţiei, ceea ce reflectă creşterea competitivităţii sexuale a femeilor în această perioadă (Durante, Li şi Haselton, 2008). Pe de altă parte, cercetările din sfera psihologiei evoluţioniste a culorii susţin că femeile sunt înclinate să poarte roşu (Eisenbruch, Simmons şi Roney, 2015) sau roşu şi roz în perioada ovulaţiei şi a maximei fertilităţi (Beall şi Tracy, 2013). Efectul hainelor de culoare roşie şi cel al detaliilor vestimentare provocatoare par a fi destul de asemănătoare în ceea ce priveşte comunicarea receptivităţii sexuale. Din perspectiva acestei similarităţi, roşul în vestimentaţie poate fi asimilat cu un detaliu provocator de natură să atragă atenţia partenerilor sexuali. Rolul vestimentaţiei de culoare roşie pare a fi acela de a întări impresia pe care o creează în mod natural obrajii şi buzele roşii, asociate cu un ideal de frumuseţe feminină care are rădăcini biologice puternice şi pune accent pe sănătate şi fertilitatea feminină.

Tema roşului în vestimentaţie se află la intersecţia dintre cercetările de psihologie socială vestimentară şi cele de psihologia socială a culorii. Studiile empirice cu privire la impactul psihologic al culorii în vestimentaţie sunt relativ recente şi acestea sunt realizate mai degrabă din perspectiva culorii, decât din cea a vestimentaţiei. Extrem de rare, confuze şi neconvingătoare, studiile din anii ’8090 sunt centrate mai ales pe ideea de culoare personală în contextul pieţei de retail, fără a implica o abordare explicită din perspectiva unei teorii psihologice a culorii (Johnson, Lennon şi Rudd, 2014). Interesul pentru cercetarea

psihologică a culorii a crescut semnificativ în ultimele două decenii, îndeosebi datorită unui grup de cercetători de la Universităţile Rochester, New York, München şi Insbruck, care au iniţiat o serie de studii empirice axate pe impactul roşului asupra atractivităţii percepute, atât la femei, cât şi la bărbaţi.

Aşa cum am arătat, prezenţa culorii roşii în vestimentaţia feminină sau masculină are ca efect creşterea atractivităţii percepute din perspectiva sexului opus. Roşul este asociat cu interesul sexual, zestrea genetică bună şi disponibilitatea implicării într-o relaţie în percepţia femeilor de către bărbaţi (Elliot şi Niesta, 2008; Elliot *et al,* 2010; Elliot *et al,* 2013), cu romantismul, starea bună de sănătate şi statutul socioeconomic ridicat în perceperea bărbaţilor de către femei (Elliot *et al*, 2010; Elliot şi Maier, 2012; Elliot şi Pazda, 2012, Hesslinger, Goldbach şi Carbon, 2015). Impactul roşului în vestimentaţie se conturează într-o manieră interesantă şi din perspectiva competiţiei intrasexuale; femeile care privesc imagini ale altor femei îmbrăcate în haine de culoare roşie le percep ca fiind receptive sexual şi predispuse la infidelitate, iar cele care au o relaţie stabilă dezvoltă o reacţie de rivalitate, preferând să-şi ţină partenerul la distanţă de acestea (Pazda, Prokop şi Elliot, 2014).

Efectul roşului în contextele de cercetare menţionate mai sus nu are însă o legătură directă cu vestimentaţia. Studiile sunt centrate mai degrabă pe culoare decât pe croială sau pe o abordare provocatoare din punct de vedere vestimentar, efectul rămânând valabil atunci când hainele roşii sunt înlocuite cu borduri sau rame în fotografii cu figuri masculine sau feminine. Cercetările referitoare la efectul

roşului trec dincolo de vestimentaţie şi chiar de percepţia directă a culorii. Într-un studiu foarte recent, Pazda şi Elliot (2016) arată că procesarea cognitivă a cuvântului „roşu" conduce la efecte similare perceperii reale a stimulilor de culoare. Citirea cuvântului „roşu" în descrierea unui bărbat care poartă cămaşă roşie, comparativ cu alte culori, conduce la creşterea atractivităţii sexuale percepute a acestuia de către femei (Pazda şi Elliot, 2016), după cum citirea cuvântului „roşu" în contexte legate de performanţa intelectuală este asociată cu eşecul sau competenţa scăzută (Lichtenfeld, Maier şi Elliot, 2008).

Eli tot şi Maier (2007) au elaborat un cadru teoretic explicativ cunoscut drept teoria culorii-în-context (*color-in-context theory*), utilizat ca fundament teoretic în cercetările ulterioare ale temei (Meier *et al,* 2012). Plecând de la premisa că există puţine abordări teoretice convingătoare pe tema funcţionării psihologice a culorii ca stimul perceptual omniprezent, modelul propus de Elliot şi Maier (2007, 2012) se bazează pe studiul culorii roşii şi al altor culori într-un ansamblu variat de contexte (performanţa intelectuală, atractivitatea, relaţiile de afiliere etc.) şi ţine cont de cele trei atribute ale culorii: nuanţa, luminozitatea şi saturaţia. Potrivit teoriei culorii-în-context, semnalele pe care le transmite o culoare variază în funcţie de contextul în care aceasta este percepută, iar înţelesul atribuit culorii rezultă din ansamblul circumstanţelor fizice şi psihologice în care este percepută (Meier *et al,* 2012).

Cercetările arată că există numeroase consecinţe practice ale studiilor legate de funcţionarea psihologică a culorii roşii în vestimentaţie. Îmbrăcămintea roşie ar putea fi recomandată sportivilor, mai ales în sporturile bazate pe

agresivitate şi dominare (Dreiskaemper *et al,* 2013), chelneriţelor, care ar putea primi mai mult bacşiş de la clienţii de sex masculin (Gueguen şi Jacob, 2014), persoanelor care sunt în căutarea unui partener sexual, în lumea reală sau în spaţiul virtual, dar ar trebui evitată sau abordată cu multă prudenţă în situaţiile legate de intervievarea pentru găsirea unui loc de muncă (Maier *et al,* 2013).

Teoria culorii-în-context deschide calea unei abordări complementare a celor două interpretări fundamentale ce rezultă din contextul studiilor referitoare la funcţionarea psihologică a culorii roşii: evoluţionistă, potrivit căreia preferinţa femeilor pentru afişarea culorii roşii prin vestimentaţie sau machiaj evidenţiază interesul instinctiv pentru căutarea unui partener sexual, îndeosebi în perioadele de maximă fertilitate, şi cea ambientalistă şi culturală, potrivit căreia înţelesurile culorii sunt învăţate în timp prin asocieri repetate cu experienţe însoţite de mesaje concrete, roşul fiind asociat cu pericolul şi interdicţia (culoarea semaforului) sau cu greşeala (culoarea utilizată de profesori pentru a evidenţia erorile comise de elevi în rezolvarea sarcinilor de natură intelectuală) sau sunt transmise de la o generaţie la alta prin tradiţii şi obiceiuri culturale relevante pentru simbolistica roşului. E un echilibru aparent şi relativ, întrucât asocierile învăţate şi sensurile transmise ar putea ele însele să-şi afle rădăcinile în zestrea noastră biologică, ceea ce face ca interpretarea evoluţionistă a rezultatelor legate de efectul culorii roşii în relaţiile dintre sexe să fie favorizată.

Efectul rujului şi culoarea roşie

La o primă analiză, ceea ce este cunoscut în prezent

drept efectul rujului nu are conexiuni directe cu influenţa roşului în sporirea atractivităţii la femei şi bărbaţi, fenomenul fiind o consecinţă comportamentală a presiunii pe care femeile o resimt în perioade de declin economic. Comportamentul de consum în intervalele de recesiune economică se modifică substanţial, în sensul scăderii globale a cheltuielilor pentru cumpărături mari (de exemplu, achiziţionarea de imobile şi automobile, vacanţe exotice costisitoare) şi mici (de exemplu, achiziţia de electronice, electrocasnice şi articole de mobilier). Cu toate acestea, potrivit unor analize jurnalistice şi economice, industria cosmetică se bucură de o creştere a încasărilor, în special din comercializarea produselor de înfrumuseţare pentru femei, mai ales rujuri. Sintagma „efectul rujului" a fost propusă de jurnalişti pentru a denumi acest fenomen (vezi articolul lui E. Nelson, apărut în 2001 în *The Wall Street*

Journal, care valorifică declaraţii ale lui Leonard Lauder, preşedinte al grupului Estee Lauder la acea vreme), fiind mai apoi preluată în literatura ştiinţifică.

În branşa analiştilor financiari şi a specialiştilor în marketing, efectul rujului este deopotrivă susţinut şi aspru criticat. Tendinţa femeilor de a se orienta în momente de constrângeri financiare către achiziţia de ruj, un produs cosmetic accesibil şi cu impact imediat asupra înfăţişării şi – cel puţin ipotetic – asupra dispoziţiei de moment şi a stării de bine, este corelată cu perioadele de recesiune economică accentuată din anii 1930, 2000 şi 2007 – 2010 (Qiu, 2012). Cu toate acestea, Elliman (2009) citează o cercetare americană de piaţă care indica un procent foarte scăzut de femei (3%) care cumpăraseră ruj de la debutul crizei financiare. Rujul era, de asemenea, plasat în topul

produselor cosmetice de care femeile declarau că se vor dispensa în condiţiile prelungirii şi agravării declinului economic.

Murgea (2012) sugerează că efectul rujului s-a făcut simţit şi în spaţiul românesc în timpul recentei crize economice: cifra de vânzare a unor companii care produc şi/sau distribuie produse cosmetice în România a crescut constant în ciuda constrângerilor financiare şi a scăderii pieţei de capital. Autoarea sugerează chiar că tendinţa de achiziţionare a rujului a crescut în rândul românceIor în perioada 2008 – 2012, pornind de la rezultatele unui studiu bazat pe analiza corelaţională a unui indicator al pieţei de capital cu numărul de accesări ale termenului prin intermediul unui popular motor de căutare on-line, considerat variabilă proxy pentru dorinţa de a achiziţiona produsul de înfrumuseţare.

Studiile psihologice privind comportamentul de consum al femeilor în situaţii de declin economic sunt relativ rare, însă suscită interes datorită ineditului. Desigur, nu trebuie să neglijăm interesul producătorilor şi comercianţilor de produse cosmetice în înţelegerea comportamentelor de consum şi în adaptarea ofertei la condiţiile pieţei. Practic, principalii beneficiari ai cercetării psihologice privind efectul rujului ar putea fi consideraţi marii producători de produse cosmetice, care şi-ar putea adapta oferta la aşteptările şi comportamentele consumatorilor.

— Resorturile psihologice care determină modificarea comportamentului de consum în rândul femeilor în perioade economice dificile sunt încă neclare, dar se conturează cel puţin două direcţii explicative: dorinţa de a atrage parteneri

de sex opus, cu rădăcini în moştenirea ancestrală a speciei umane (Hill *et al,* 2012), şi rolul de potenţator al dispoziţiei şi al stării de bine pe care îl pot juca cumpărăturile (Holbrook şi Gardner, 2000), mai ales achiziţia de produse cosmetice, în cazul femeilor.

Hill şi colaboratorii săi (2012) propun o structură teoretică hibridă, de inspiraţie evoluţionistă, pentru a explica aşa-numitul efect al rujului. Mai precis, comportamentul de consum al femeilor în perioade de criză economică este analizat prin raportarea la teorii şi modele biologice privind căutarea potenţialilor parteneri. Toate organismele, inclusiv cel uman, îşi direcţionează resursele fie către propria creştere şi dezvoltare, fie către reproducţie imediată, iar această alegere este determinată de factori contextuali, ecologici. Autorii fac trimitere la studii care sugerează modificări în comportamentul reproductiv uman în contexte socioeconomice marcate de sărăcie şi impredictibilitate. Astfel, teoria istoriei vieţii (*Life history theory)* susţine ipoteza potrivit căreia, în perioade de recesiune economică, oamenii au tendinţa de a aloca resurse importante identificării imediate a partenerilor în scopul de a da naştere unor descendenţi, inclusiv prin creşterea propriei atractivităţi din perspectiva sexului opus. În plus, în perioadele de recesiune economică, numărul partenerilor eligibili scade, având în vedere faptul că, potrivit modelelor explicative evoluţioniste, femeile valorizează capacitatea bărbaţilor de a asigura resursele necesare pentru susţinerea lor şi a descendenţilor comuni. Preferinţa bărbaţilor pentru femei atrăgătoare, (potenţial) fertile şi competiţia pentru parteneri masculini care dispun de resurse şi stabilitate financiară pot determina o creştere a consumului de

produse cosmetice feminine pe fundalul deprecierii situaţiei economice. Cu alte cuvinte, femeile investesc mai mult în produse de înfrumuseţare pentru a-şi spori atractivitatea şi, în consecinţă, şansele de a identifica un partener masculin eligibil.

Prin demersuri corelaţionale şi experimentale, Hill şi colaboratorii săi (2012) au pus în evidenţă efectul rujului – poate pentru prima dată dincolo de presupuneri jurnalistice şi perspective economice. Astfel, cercetătorii americani au completat imaginea generală a corelaţiei surprinzătoare dintre rata şomajului pe parcursul a douăzeci de ani şi cheltuielile cu produse de îngrijire şi înfrumuseţare, dar şi articole de vestimentaţie, cu patru studii experimentale în care contextul economic recesionist a fost conturat prin tehnici de *priming* (lectura unor articole din ziare care descriau amploarea şi profunzimea crizei economice şi expunerea la imagini cu efecte ale crizei economice). În condiţia experimentală cu fundal recesionist, dorinţa femeilor şi bărbaţilor de a achiziţiona produse fără legătură cu modificări ale aspectului fizic a scăzut, însă femeile au exprimat în mod constant dorinţa de a cumpăra produse de înfrumuseţare, iar acest rezultat de ansamblu demonstrează că efectul rujului este mai mult decât speculaţie de marketing în vremuri de criză. Autorii au demonstrat că dorinţa de a atrage parteneri eligibili potenţează dorinţa de a cumpăra produse de înfrumuseţare, iar efectul rujului nu este moderat de statutul socioeconomic al femeilor. În baza celor cinci studii, autorii concluzionează – curajos, am îndrăzni să afirmăm – că efectul rujului ar putea avea rădăcini în mecanisme adaptative ancestrale şi poate fi considerat al treilea indicator al recesiunilor economice,

alături de creşterea cheltuielilor pentru bunuri de consum ieftine şi activităţi care să asigure optimizarea stării de bine.

Condiţiile economice aspre par să activeze şi alte mecanisme adaptative (vezi studiul lui Griskevicius *et* al, 2012): ca răspuns la indicii privind sărăcia resurselor disponibile, persoanele care s-au confruntat cu un statut socioeconomic scăzut în copilărie au tendinţa de fi mai impulsive, de a-şi asuma mai multe riscuri şi de a ceda mai uşor tentaţiilor. În timp ce adulţii cu o copilărie securizantă sub aspect socioeconomic manifestă comportai mente din registrul opus. Situaţia socioeconomică a participanţilor în momentul realizării experimentelor şi condiţiile de mediu favorabile sugerate în condiţia de control nu determină diferenţe semnificative între cele două grupuri de participanţi, ceea ce conduce la explicarea rezultatelor prin raportarea la strategii deprinse în perioada copilăriei şi reac< cesate. Coroborând aceste rezultate cu cele ale experimentelor realizate de Hill şi colaboratorii săi (2012), s-ar putea genera ipoteza că femeile cu un trecut socioeconomic l fragil sunt mai predispuse să alimenteze efectul rujului, prin comportamente de consum imprudente în momente economico-financiare dificile.

Dacă admitem că efectul rujului are ca motor dorinţa femeii de a deveni mai atractivă pentru a identifica parteneri eligibili, trebuie să explorăm familia de studii care investighează asocierea dintre utilizarea produselor cosmetice de machiaj şi atractivitatea feminină, Folosirea produselor de machiaj pare să contribuie la creşterea nivelului de atractivitate al femeilor din perspectiva bărbaţilor. Rezultatele a doua studii experimentale de teren coordonate de Gueguen (2008; 2012) sugerează că

machiajul, în general, dar şi rujul roşu, în particular, determină un număr mai ridicat de abordări ale femeilor de către bărbaţi într-un bar, iar timpul de aşteptare între intrarea în bar a femeilor machiate, i respectiv a celor care au folosit rujul roşu şi primul comportament masculin de curtate este semnificativ mai scăzut decât în celelalte condiţii experimentale (absenţa machiajului în primul studiu; utilizarea unor rujuri roz sau maro şi absenţa rujului în cel de-al doilea studiu). Folosind un design experimental asemănător, Gueguen şi Jacob (2012) au pus în evidenţă impactul pozitiv pe care rujul roşu utilizat de o chelneriţă îl are asupra bacşişului primit de la clienţii de sex masculin. Rezultatele au fost explicate prin raportare directă la efectul roşului asupra atractivităţii feminine percepute de bărbaţi în studii anterioare (Elliot şi Niesta, 2008; Stephen şi McKeegan, 2010; Gueguen, 2012). r Contrastul de lumină şi culoare influenţează atractivitatea percepută a femeilor şi a bărbaţilor, după cum sugerează Stephen şi McKeegan (2010). În studiul celor doi cercetători, participanţii au avut libertatea de a modifica luminozitatea buzelor şi contrastul *l* cromatic cu pielea într-o aplicaţie computerizată care foloseşte perechile de culori roşu-verde ţ şi galben-albastru, dar şi tonurile închise şi deschise, în scopul de a face mai atrăgătoare chipurile feminine şi masculine din fotografii. Participanţii au crescut doza de roşu şi au scăzut doza de albastru pentru a spori atractivitatea femeilor, în timp ce creşterea luminozităţii s-a aplicat pentru a creşte atractivitatea ambelor sexe. Aşadar, culoarea roşie a 1 buzelor şi contrastul cromatic cu pielea determină o creştere a atractivităţii percepute la I femei, iar explicaţia poate rezida în asocierea cu un nivel de sănătate bun, cu un nivel 1

înalt de excitare sexuală şi chiar cu un nivel ridicat de estrogen, implicit de fertilitate.

Din respect pentru echilibru, se cuvine să amintim şi o serie de studii care pun la îndoială efectul cosmeticelor asupra atractivităţii percepute, precum cel al lui Jones, Kramer şi Ward (2014), care explică erorile de judecată privind preferinţele celorlalţi (în 1 special ale femeilor) în legătură cu machiajul prin ignoranţa pluralistă. Bărbaţii şi femeile exprimă preferinţe similare privind cantitatea de produse cosmetice care asigură atractivitatea ambelor sexe, însă supraestimează grosolan preferinţele femeilor, dar mai cu seamă ale bărbaţilor. Cu alte cuvinte, calibrarea eforturilor şi a cantităţii de machiaj la idealul de frumuseţe pe care îl bănuim la sexul opus ne conduce în mod cert la erori. Deşi asocierea dintre ruj şi îmbunătăţirea dispoziţiei de moment, a imaginii de sine şi a stării de bine la femei este amintită ca mecanism explicativ pentru efectul rujului, cercetarea psihologică de dată recentă nu este bogată în evidenţe empirice care să susţină această perspectivă. Korichi şi colaboratorii săi (2008) afirmă că femeile utilizează produse de machiaj fie pentru a atenua percepţiile de sine negative, fie pentru a deveni mai atractive. Afirmaţia are la bază funcţiile de „camuflaj" şi de „seducţie" ale machiajului, semnalate în acest studiu de femei cu vârste cuprinse între 25 şi 65 de ani, pentru care cercetătorii i francezi au investigat şi nivelul anxietăţii ca trăsătură, stima de sine, asertivitatea, ex*trat* versiunea şi nevrotismul. Funcţiile machiajului nu sunt afectate de vârsta participantelor, însă femeile care utilizează produse specifice pentru a acoperi sau a corecta trăsături faciale au un nivel semnificativ mai ridicat al anxietăţii şi

nevrotismului, în timp ce femeile care apelează la machiaj pentru a deveni mai atractive au niveluri semnificativ plnai înalte ale stimei de sine, extraversiunii şi asertivităţii. Studiul nu se îndepărtează semnij ficativ de ipoteza utilizării machiajului pentru sporirea atractivităţii feminine, însă deschide posibilităţi de analiză a practicilor de machiaj dincolo de această construcţie explicativă. Pe lângă potenţarea atractivităţii, Fabricant şi Gould (1998) menţionează cel puţin două scopuri alternative care determină utilizarea machiajului de către femei: conformarea la norme sociale şi profesionale, dar şi autoprezentarea şi autoexprimarea. Dacă această afirmaţie are temei, utilizarea machiajului ar trebui să varieze nu doar în funcţie de particularităţile individuale, ci şi în funcţie de vârstă, statut social şi profesional. Studiul, calitativ al celor doi cercetători americani, realizat cu femei având vârste între 12 şi 65 de ani, conturează asemenea diferenţe: intensitatea culorilor scade odată cu vârsta, iar debutul practicilor feminine în această direcţie este descris de către tinere ca ritual de trecere de la statutul de copil la cel de femeie. Machiajul este pus în legătură cu exprimarea feminităţii şi întreaga construcţie a identităţii de gen, iar femeile adulte îşi adaptează practicile de machiaj la contextul social şi profesional.

Deşi vârsta pare să afecteze culoarea şi intensitatea machiajului, femeile nu renunţă la ruj, ca modalitate de modificare a dispoziţiei de moment, a respectului de sine şi a stării de bine. Într-un studiu calitativ, Clarke şi Bundon (2009) surprind motivaţiile pentru utilizarea rujului la femei cu vârste cuprinse între 71 şi 93 de ani. Din perspectiva doamnelor în vârstă, rujul oferă culoarea necesară pentru a

îndulci ravagiile îmbătrânirii şi pentru a determina o ameliorare a dispoziţiei de moment, generând pentru sine şi pentru ceilalţi imaginea unei persoane independente, capabilă să-şi poarte de grijă şi angajată în viaţa socială. Exersată ca act de rebeliune în adolescenţă, folosirea rujului îşi păstrează încărcătura ritualică şi ofensivă la vârste mai înaintate.

Popularitatea programelor de susţinere prin machiaj a femeilor care traversează perioade dificile în urma tratamentelor pentru diverse tipuri de cancer (de exemplu „Look Good Feel Better", care s-a extins în 25 de ţări de la debutul său american din anul 1989) atrage suplimentar atenţia asupra faptului că femeile utilizează machiajul şi pentru a deveni mai încrezătoare în forţele proprii, pentru a-şi îmbunătăţi imaginea despre propriul corp şi stima de sine. Într-un studiu recent, Park şi colaboratorii săi (2015) au verificat experimental impactul machiajului asupra unor variabile psihologice la femei care au fost tratate pentru cancer de sân. Rezultatele au indicat un nivel semnificativ mai redus al suferinţei autopercepute şi al evitării celorlalţi ca mecanism de coping în rândul participantelor care au beneficiat de un program educaţional privind utilizarea cosmeticelor în îmbunătăţirea aspectului fizic.

Aşadar, machiajul, poate mai ales rujul, poate fi considerat un instrument de ameliorare a imaginii şi a respectului de sine, a dispoziţiei de moment şi chiar a stării de bine. Dacă acceptăm doar în parte că acestea sunt posibile consecinţe ale folosirii machiajului feminin, explicaţia evoluţionistă pentru efectul rujului chiar coroborat cu efectul roşului are nevoie de susţinere adiţională. Statisticile economice privind produsele

cosmetice nu vor fi niciodată atât de rafinate încât că se poate demonstra fără echivoc faptul că eventualele creşteri ale cifrelor de vânzări pentru produse cosmetice în perioade de declin economic sunt provocate de apetenţa pentru acest tip de cumpărături mai ales în rândul femeilor fertile, în căutarea unui partener efigii. O asemenea constatare nu pune sub semnul îndoielii faptul că femeile utilizează produse cosmetice de machiaj, mai ales ruj şi îndeosebi de culoare roşie, *şi* pentru a fi mai atractive din perspectiva sexului opus, activând astfel mecanisme adaptative ale speciei umane. Discursul feminist însuşi este cel puţin ambivalent în ceea ce priveşte machiajul feminin: considerat când mijloc de control al modelului de feminitate care subminează statutul, puterea şi influenţa socială a femeilor, când motor al eliberării, emancipării şi autoexprimării creative, machiajul generează controverse şi la nivel ideologic.

*

Opţiunea pentru roşu în vestimentaţie şi machiaj este dinamică şi contextuală, în relaţie cu necesitatea de a produce o schimbare în funcţie de o preferinţă actuală ce ţine de autopercepţie şi starea de bine, dat fiind efectul energizant şi tonifiant al culorii, după cum poate avea un scop precis, cum ar fi întâlnirea cu un partener atractiv.

Tema este cât se poate de provocatoare şi interesantă şi pentru ideologia feministă. Ar fi poate relevantă o analiză a interpretărilor ce însoţesc rezultatele cercetărilor legate de semnificaţia roşului în relaţiile dintre sexe din perspectiva genului celui care le generează.

I Majoritatea cercetătorilor sunt bărbaţi şi, chiar şi aşa, cei mai mulţi, deşi înclină evident f; pentru o interpretare

biologică şi evoluţionistă, manifestă ei înşişi precauţii faţă de absolutizarea acestei perspective şi faţă de extrapolarea unor rezultate obţinute în condiţii de laborator, cu subiecţi cu medii de vârstă foarte mici, cel mai adesea studenţi sau studente. Sunt aproape inexistente studiile cu privire la frecvenţa şi motivaţia preferinţelor pentru culoarea roşie, în vestimentaţie şi în utilizarea produselor cosmetice, şi la impactul psihologic al utilizării acestora în cazul femeilor de vârstă matură şi în contextul procesului de îmbătrânire. Abordarea ştiinţifică riguroasă a acestui subiect este la început, lăsând un spaţiu destul de generos pentru noi explorări tematice şi abordări metodologice variate şi poate mai precise.

Un lucru rămâne însă cert: fie că este vorba de ruj, de rochie sau de cămaşă, roşul I te scoate totdeauna din anonimat, atrage atenţia şi produce efecte asupra felului în care eşti perceput, care depăşesc cu siguranţă sfera impresiilor de natură estetică.

If.

Referinţe bibliografice

Barber, N. (1999), „Women's dress fashions as a function of reproductive strategy", *Sex Roles,* 40 (5/6), 459 – 471.

Beall, A.T., Tracy, J. (2013), „Women are more likely to wear red or pink at peak fertility", *Psychological Science,* 24 (9), 1837 – 1841.

Buechner, V.L., Maier, M.A., Lichtenfeld, S., Elliot, A.J. (2015), „Emotion expression and color: Their joint influence on perceived attractiveness and social position", *Current Psychology,* 34, 422 – 433.

— Chevalier, J., Gheerbrant, A. (1992), *Dicţionar de*

simboluri, vol. III, Artemis, Bucureşti.

Clarke, L.H., Bundon, A. (2009), „From «the thing to do» to «defying the ravages of age»: Older women reflect on the use of lipstick", *Journal of Women & Aging,* 21 (3), 198 – 212. f Dreiskaemper, D., Straus, B., Hagemann, N., Busch, D. (2013), „Influence of red Jersey color on I physical parameters în combat sports", *Journal of Sport & Exercise Psychology,* 35, 44 – 49.

Durante, K.M., Li, N.R, Haselton, A.M.G. (2008), „Changes în women's choice of dress across \ the ovulatory cycle: Naturalistic and laboratory task-based evidence", *Personality and Social* i *Psychology Bulletin,* 34 (11), 1451 – 1460.

I Eisenbruch, A.B., Simmons, Z.L., Roney, J.R. (2015), „Lady în red: Hormonal predictors of le women's clothing choices", *Psychological Science,* 26 (8), 1332 – 1338.

— Elliman, N. (2009), „Consumer behaviour in the recession", *Insurance Brokers Monthly,* 59 (9), 14 – 15. I Elliot, A.J., Maier, M.A. (2007), „Color and psychological funcţioning", *Current Directions in* I *Psychological Science,* 16 (5), 250 – 254.

Elliot A.J., Maier, M.A. (2012), „Color-m-context theory", *Advances în Experimental Social Psychology,* 45, 61 – 125.

Elliot, A.J., Maier, M.A. (2014), „Color psychology: Efects of perceiving color on psychological funcţioning în humans", *Annual Review of Psychology,* 65, 95 – 120.

Elliot, A.J., Niesta, D. (2008), „Romantic red: Red enhances men's attraction to women", *Journal of Personality and Social Psychology,* 95, 1150 – 1164.

I Elliot, A.J., Pazda, A.D. (2012), „Dressed for sex: Red as

a female sexual signal în humans".
J *PLoS One,* 7 (4): e34607.
I Elliot, A.J., Greşitemeyer, T., Pazda, A.D. (2013), „Women's use of red clothing as a sexual signal în intersexual interaction", *Journal of Experimental Social Psychology,* 49, 599 – 602.
J Elliot, A.J., Tracy, J.L., Pazda, A.D., Beall, A.T. (2013), „Red enhances women's attractiveness to men: First evidence suggesting universality", *Journal of Experimental Social Psychology,* 49, 165 – 168.
Elliot, A.J., Niesta, D., Greşitemeyer, T., Lichtenfeld, S., Gramzow, R.H., Maier, M.A., Liu, H. (2010), „Red, rank, and romance în women viewing men", *Journal of Experimental Psychology: General,* 139, 399 – 417.
Fabricant, S.M., Gould, S.J. (1993), „Women's makeup careers: An interpreţive study of color cosmetic use and «face value»", *Psychology & Marketing,* 10 (6), 531 – 548.
Fetterman, A.K., Liu, T., Robinson, M.D. (2015), „Extending color psychology to the personality realm: Interpersonal hostility varies by red preferences and perceptual biases", *Journal of Personality,* 83 (1), 106 – 116.
Goethe, J.W. (1995), *Teoria culorilor,* Princeps, Iaşi.
Griskevicius, V., Ackerman, J.M., Cantu, S.M., Delton, A.W., Robertson, T.E., Simpson, J.A., Thompson, M.E., Tybur, J.M. (2013), „When the economy falters, de people spend or save? Responses to resource scarcity depend on childhood environments", *Psychological Science,* 24 (2), 197 – 205.
Gueguen, N. (2008), „Brief report: The efects of women's cosmetics on men's approach: An evaluation in a bar", *North American Journal of Psychology*, 10 (1), 221 – 228.

Gueguen, N. (2012), „Does red lipstick really attract men? An evaluation in a bar", *International Journal of Psychological Studies,* 4 (2), 206 – 209.

Gueguen, N., Jacob, C. (2012), „Lipstick and tipping behavior: When red lipstick enhance waitresses tips", *International Journal of Hospitality Management,* 31, 1333 – 1335.

Gueguen, N., Jacob, C. (2014), „Clothing color and tipping: Gentleman patrons give more tips to waitresses with red clothes", *Journal of Hospitality & Tourism Research,* 38 (2), 275 – 280.

Hemming, J. (2012), „Red, white, and black în symbolic thought: The tricolour folk motif, colour naming, and trichromatic vision", *Folklore,* 123 (3), 310 – 329.

Hesslinger, V.M., Goldbach, L., Carbon, C.-C. (2015), „Men în red: A reexamination of the red-attractiveness efect", *Psychonomic Bulletin and Review,* 22, 1142 – 1148.

Hill, S.E., Rodeheffer, C.D., Griskevicius, V., Durante, K., White, A.E. (2012), „Boosting beauty în an economic decline: Mating, spending, and the lipstick efect", *Journal of Personality and Social Psychology,* 103 (2), 275 – 291.

Holbrook, M.B., Gardner, M.P. (2000), „Illustrating a dynamic model of the mood-updating process în consumer behavior", *Psychology & Marketing,* 17 (3), 165 – 194.

Johnson, K., Lennon, S.J., Rudd, N. (2014), „Dress, body and self: Research in the social psychology of dress", *Fashion and Textiles,* 1, 20.

Jones, A.L., Kramer, R.S., Ward, R. (2014), „Mişcalibrations in judgements of attractiveness with cosmetics", *Quarterly Journal of Experimental Psychology,* 67 (10), 2060 – 2068.

Korichi, R., Pelle-de-Queral, D., Gazano, G., Aubert, A. (2008), „Why women use makeup: Implication of psychological traits în makeup functions", *Journal of Cosmetic Science,* 59, 127 – 137.

Lichtenfeld, S., Maier, M.A., Elliot, A.J. (2008), „The semantic red efect: Processing the word red undermines intellectual performance", *Journal of Experimental Social Psychology,* 45, 1273 – 1276.

Maier, M.A., Elliot, A.J., Lee, B., Lichtenfeld, S., Barchfeld, R, Pekrun, R. (2013), „The influence of red on impression formation in a job application context", *Motivation and Emotion Journal,* 37, 389 – 401.

Meier, M.A., Hill, R.A., Elliot, A.J., Barton, R.A. (2015), „Color în achievement contexts în humans", în *Handbook of Color Psychology* (pp. 568 – 584), Cambridge University Press, Cambridge.

Meier, B.P., D'Agostino, P.R., Elliot, A.J., Maier, M.A., Wilkowski, B.M. (2012), „Color în context: Psychological context moderates the influence of red on approach-and avoidance-motivated behavior", *PLoS One,* 7 (7), e40333.

Murgea, A. (2012), „Lipstick efect în România: Propensity to buy cosmetics and stock market evolutions", *Annales Universitatis Apulensis Series Oeconomică,* 14 (2), 512 – 525.

Nelson, E. (2001), „Rising lipstick sales may mean pouting economy and few smiles", *The Wall Street Journal,* 26 noiembrie, http: //www.wsi.com/articles/ZB1006731471172641080, accesat în martie 2016.

Park, H.Y., Kim, J.D., Choi, S., Kang, E., Oh, S., Kim, J.Y., Kim, S.W. (2015), „Psychological efects of a cosmetic

education programme în patients with breast cancer", *European Journal of Cancer care*, 24 (4), 493 – 502.

Pazda, A.D., Elliot, A.J. (2016), „Processing the word red can enhance women's perceptions of men's attractiveness", *Current Psychology,* DOI 10.1007/s 12144 – 016 – 9420 – 8, 1 – 8.

Pazda, A.D., Prokop, P., Elliot, A.J. (2014), „Red and romantic rivalry: Viewing another woman în red increases perceptions of sexual receptivity, derogation and intentions to mate guard", *Personality and Social Psychology Bulletin,* 40 (10), 1260 – 1269.

Plaut, V.C., Adams, G., Anderson, S.L. (2009), „Does attractiveness buy happiness? It depends on where you're from", *Personal Relationships,* 16, 619 – 630.

Qiang, H. (2011), „A study on the metaphor of «red» în Chinese culture", *American International Journal of Contemporary Research,* 1 (3), 99 – 102.

Qiu, L. (2012), „Theory and empirical research on cultural consumption in China: Lipstick efect", *GSTF Journal on Business Review,* 2 (2), 115 – 119.

Re, D.E., Whitehead, R.D., Xiao, D., Perrett, D.I. (2011), „Oxygenated-blood colour change thresholds for perceived facial redness, health and attractiveness", *PloS One,* 6 (3), e 17859.

Roberts, S.C., Owen, R.C., Havlicek, J. (2010), „Distinguishing between perceiver and wearer efects în clothing color-associated attributions", *Evolutionary Psychology,* 8, 350 – 364.

Schwarz, S., Singer, M. (2013), „Romantic red revisited: Red enhances men's attraction to young, but not menopausal women", *Journal of Experimental Social*

Psychology, 49, 161 – 164.

Stephen, I.D., McKeegan, A.M. (2010), „Lip colour affects perceived sex typicality and attractiveness of human faces", *Perception,* 2010, 39 (8), 1104 – 1110.

Verma, R. (2014), „Social significance of color", *International Journal of Research Granthaalayah, A knowledge Repository,* Conference Proceeding: Composition of Colours, 15 – 16 decembrie, Art 43 (1 – 2).

Waitt, V., Gerald, M.S., Little, A.C., Krasielburd, E. (2006), „Selective attention toward female secondary sexual characteristics", *American Journal of Primatology,* 68, 738 – 744.

Tachinarea

Mihaela Boza

Se spune adesea „cine iubeşte tachinează", dar şi „cu dragostea nu este de glumit". Ce este tachinarea ca formă de umor şi ce o distinge de alte tipuri de comunicare în care se utilizează umorul? Care este rolul umorului şi al tachinării în percepţia reciprocă a partenerilor unei relaţii? Sunt persoanele care tachinează mai apreciate ca parteneri sau prieteni? Partenerii care se tachinează sunt mai satisfăcuţi de relaţia lor şi au relaţii mai longevive? Bărbaţii şi femeile diferă în privinţa simţului umorului şi a utilizării tachinării? Iată câteva întrebări ale căror răspunsuri se regăsesc în acest capitol. Tachinarea este cu siguranţă un factor important care intervine atât în iniţierea, cât şi în dinamica unei relaţii romantice, dar şi a unei prietenii. Simţul umorului este o caracteristică personală apreciată, care îl ajută pe cel care o posedă să aibă relaţii sociale mai relaxate, mai frecvente şi mai diverse, să fie popular şi să fluidizeze sau să detensioneze situaţiile potenţial conflictuale în

relaţiile interpersonale sau de grup.

Umor şi tachinare

Tachinarea este uneori inclusă în categoria umorului. Umorul este important în relaţii, oamenii preţuind simţul umorului atât la partenerii noi, cât şi la cei stabili (Wilbur şi Campbell, 2011). Deşi tachinarea poate fi o formă de umor, „nu toate formele de umor sau joc pot fi clasificate drept tachinare" (Keltner *et al,* 2001, p. 229). Se face astfel o distincţie între tachinare şi umor în general.

Utilizarea umorului prezice satisfacţia într-o relaţie, deşi acest lucru depinde de Stilul de umor la care se recurge (Hali, 2013). Ca şi tachinarea, umorul într-o relaţie poate fi de *afiliere*sau *agresiv* (Martin *et al,* 2003). În consecinţă, umorul poate să favorizeze crearea unui sentiment de intimitate şi să ducă la consolidarea unei relaţii sau poate să exprime ostilitatea, distanţarea ori dispreţul (Martin *et al,* 2003). Alte tipuri de umor sunt cel de autobinedispunere şi cel orientat către sine.

Umorul de autobinedispunere (*self-enhancing*) se referă la folosirea umorului pentru a regla propriile emoţii şi a face faţă stresului prin abordarea comică a momentelor dificile, prin amuzament ca reacţie la provocările şi contradicţiile vieţii (de exemplu, a face o persoană să se simtă mai bine luând în râs anumite situaţii cotidiene) (Campbell, Martin şi Ward, 2008).

Umorul orientat către sine (*self-oriented)* implică utilizarea umorului pentru a se ironiza sau prezenta într-o manieră autocritică, prin încercări de a intra în graţiile celorlalţi şi amuzarea lor spunând sau făcând lucruri distractive pe seama propriei persoane, râzând împreună cu alţii, plecând de la faptul că subiectul (actorul) este supus

ridiculizării sau discreditării (Campbell, Martin şi Ward, 2008).

Hay (2000, *apud* Ziv, 2010) a menţionat diferite funcţii ale umorului, clasificându-le în trei categorii principale: a) umor bazat pe putere (tachinare agresivă); b) umor bazai pe solidaritate (împărtăşirea unor amintiri comice, tachinare prietenoasă): şi c) umor psihologic (utilizarea umorului pentru a face faţă problemelor).

Tachinarea a fost definită drept „o provocare intenţionată însoţită de indicatori ludici, adiacenţi conţinutului verbal, care fac referire la aspecte importante pentru ţintă" (Keltner *et al,* 2001, p. 234). Tachinarea a mai fost definită şi ca „o comunicare personală, adresată de un agent unei ţinte, care include trei componente: agresivitate, umor şi ambiguitate" (Shapiro, Baumeister şi Kessler, 1991, *apud*bollmer *et al,* 2003). La nivel interpersonal, tachinarea este riscantă şi ambiguă. Chiar şi atunci când intenţia tachinării este pozitivă, amestecul ambiguu dintre joc şi provocare poate produce impresii negative şi răni sentimentele celor care sunt ţinte ale tachinării (Sidelinger, Frisby şi McMullen, 2012).

După cum sugerează Keltner, Capps, Kring, Young şi Heerey (2001), tachinarea implică un comportament agresiv, dar şi ludic, îndreptat spre o altă persoană. *Caracteristicile tachinăr*ii sunt: a) incertitudinea în privinţa caracterului său agresiv sau ludic; b) ea este menită să detensioneze persoana-ţintă; şi c) este marcată de indicii culturale şi verbale adecvate care anunţă că este vorba de o tachinare. Este mai probabil ca ţinta să perceapă acţiunile care sunt în mod deschis agresive (de exemplu, hărţuirea), care au un caracter delicat (de exemplu, expunerea publică a

unei chestiuni sensibile) sau care nu sunt marcate prin indicii lingvistice ca fiind ostile.

Perceperea tachinării şi a actorului. Rezultatele unor studii (de exemplu, Podnar, 2013) sugerează că cei care tachinează în manieră prosocială tind să fie narcisişti, manipulatori pe plan interpersonal, reci din punct de vedere emoţional, să caute senzaţii, să îşi asume riscuri şi să fie autoritari când vine vorba de soluţionarea conflictelor interpersonale. Datele indică de asemenea că tachinarea prosocială poate fi folosită pentru a comunica indirect emoţii şi convingeri negative. La nivel interpersonal, tachinarea prosocială poate fi folosită ca strategie compensatorie pentru persoanele cu o multitudine de deficite în relaţiile interpersonale şi poate fi mai potrivită pentru bărbaţi. Deşi s-a stabilit o asociere pozitivă între tachinarea prosocială şi calitatea relaţiei raportate de persoana-sursă a tachinării, rezultatele studiului lui Podnar arată o corelaţie negativă între tachinarea prosocială şi satisfacţia în cuplu.

Krugei, Gordon şi Kuban (2006) au descoperit că sursele (actorii) tachinării au tendinţa de a interpreta tachinările într-un mod mai pozitiv decât ţintele. În schimb, ţintele percep adesea intenţia surselor într-un mod mai negativ, îndeosebi atunci când tachinarea implică criticarea aspectului fizic sau devalorizarea relaţiilor. Aceste rezultate sugerează că dificultăţile în soluţionarea ambiguităţii tachinărilor reprezintă în mare parte mai degrabă o preocupare a ţintei decât a sursei tachinării.

Este mai probabil ca tachinarea să fie percepută ca prietenoasă dacă se raportează la caracteristici neimportante sau incerte ale ţintei, dacă se produce într-un

context ludic şi implică indicatori care identifică tachinarea ca nefiind ceva literal, precum indicii speciale prozodice (de exemplu, lungirea vocalelor, ridicarea tonului, intonaţia sarcastică etc.), elemente lingvistice (de exemplu, expresii stereotipe, repetiţii, exagerări) şi manifestări nonverbale (de exemplu, grimase).

Tipuri de tachinare

Tachinarea de afiliere este o provocare care face referire la un lucru important pentru ţintă (şi are astfel potenţialul de a produce suferinţă), însă este menită a fi percepută drept ludică şi comică şi are rolul de a consolida relaţia. Tachinările de tip afiliativ includ de regulă indicatori ludici – indicatori verbali sau nonverbali (precum zâmbete, râsete sau faptul de a spune „acum glumesc") care sunt meniţi să transmită că o tachinare nu trebuie luată în sens strict literal (Keltner *ei al,* 1998).

Tachinarea de afiliere este întâlnită şi în *ridiculizări*, în cadrul cărora prietenii şi colegii se iau reciproc în râs făcând comentarii depreciative unii la adresa celorlalţi, precum şi *în felicitări umoristice,* care transmit indirect sentimente de afecţiune ascunse în spatele unui mesaj aparent ofensator (Oring, 1994, *apud* Martin, 2007). Întrucât tachinarea este percepută ca un comportament inadecvat între persoane care nu se cunosc prea bine, acest tip de tachinare afiliativă poate fi şi o modalitate a persoanelor de a sugera că vor să devină mai apropiate, de a dezvolta un nivel mai intim al relaţiei. Deşi aceste forme de tachinare sunt în esenţă lipsite de ostilitate, există totuşi potenţialul ca ele să aibă efecte nedorite dacă ţinta interpretează greşit intenţia umoristică sau ia, din anumite motive, mesajul în serios. De asemenea, chiar şi cea mai amicală tachinare tinde să producă

sentimente mai negative la persoanele-ţintă faţă de persoanele-sursă (Keltner *et* al, 1998).

Farsele sunt o altă formă de tachinare afiliativă. În timp ce tachinarea implică să spui lucruri care ar fi percepute în mod normal ca ofensatoare, farsele implică să joci feste care în mod normal ar fi percepute ca fiind lipsite de bunăvoinţă la adresa altei persoane. La fel ca tachinarea, farsele pot fi o modalitate de a demonstra (sau a testa) indirect puterea unei relaţii, arătând că partenerii se simt suficient de bine unii cu ceilalţi încât să facă faţă unor astfel de jocuri (Martin, 2007).

O formă de tachinare mai agresivă, care este întâlnită adesea între prieteni apropiaţi, parteneri romantici sau părinţi şi copii, implică utilizarea tachinării ca *o uşoară formă de cenzură, comunicând dezaprobarea unui anumit aspect legat de obiceiurile, comportamentele sau preferinţele ţintei* (Keltner *et al,* 1998). De exemplu, dacă o persoană percepe un prieten ca fiind excesiv de solicitant sau rigid, poate utiliza tachinarea ca o modalitate de a atrage atenţia asupra comportamentului exagerat al acestuia. Utilizarea umorului în acest fel permite atât sursei, cât şi ţintei să evite umilirea, diminuând riscul ca ţinta să adopte o atitudine defensivă şi sporind probabilitatea conformării la cerinţa exprimată în glumă. Astfel, acest tip de tachinare implică utilizarea umorului ca formă de influenţă socială. În anumite tipuri mai agresive de tachinare, confruntarea devine mai directă, iar umorul şi ambiguitatea mesajului sunt reduse. În cele mai agresive forme ale sale, tachinarea poate lua forma *comportamentului agresiv* (Whitney şi Smith, 1993, *apud* Martin, 2007) şi chiar a *comportamentului violent* (Arriaga, 2002, *apud* Martin, 2007).

Tachinarea ostilă, în schimb, include provocări mai agresive şi mai puţini indicatori ludici. Este probabil ca tachinările ostile să fie percepute mai negativ decât tachinările afiliative (Gorman şi Jordan, 2015). Deşi *bully*ingul poate implica şi folosirea tachinării, dacă privim cu mai multă atenţie, putem constata că acesta se dovedeşte adesea a fi agresiv şi coercitiv în mod deschis, fără să fie însoţit de indicatori ludici (Keltner *et al,* 2001). Astfel, se face o distincţie şi între tachinare şi *bullying.*

În acelaşi mod, se poate face o distincţie între *tachinare (în general)* şi *tachinarea ofensatoare,* care implică agresivitate verbală şi acţiuni menite să rănească, să jeneze sau să umilească o altă persoană (Warm, 1997, *apud* Gorman şi Iordan, 2015). Tachinarea de tip afiliativ şi tachinarea ostilă pot avea consecinţe foarte diferite pentru relaţii (Didonato, Bedminster şi Machel, 2012; Hali, 2013; Winterheld, Sipson şi Orina, 2013). Gorman şi Iordan (2015) au demonstrat că participanţii percep tachinările în relaţiile apropiate într-un mod mai pozitiv şi mai bine intenţionat decât în relaţiile mai distante, indiferent dacă vorbim din perspectiva sursei sau a ţintei. Discrepanţa dintre sursă şi ţintă în ceea ce priveşte perceperea intenţiei tachinării a fost, de asemenea, redusă de sentimentul de apropiere perceput.

O formă paralelă de comunicare discrepantă este provocarea sexuală sau *tachinarea sexuală,* care nu a beneficiat de suficientă atenţie din partea cercetătorilor (Meston şi O'Sullivan, 2007). Se caracterizează prin faptul de a comunica unei persoane interesul de a întreţine raporturi sexuale, fără a avea vreo intenţie de a da curs acestui comportament. În special în mass-media, atunci când se

vorbeşte despre provocarea sexuală, acest tip de conduită este adesea atribuit femeilor. Cercetările cu privire la comportamentul provocator în relaţiile intime sunt limitate şi tind să se axeze pe flirt, exemple de astfel de comportamente fiind folosirea unor nume de alint şi povestirea unor episoade jenante din viaţa partenerului (Keltner *et al,* 2001), şi mai puţin pe forme mai ostile sau agresive, precum luarea în râs a obiceiurilor de natură sexuală sau a aspectului fizic al partenerului. Deşi tachinarea poate fi interpretată ca o formă de flirt, aceasta implică de regulă o combinaţie între comportamentul ostil şi comportamentul ludic (Keltner *et al,* 1998).

Tachinarea sexuală poate fi un mod de provocare în sensul că: a) această formă de comunicare implică o ofertă intenţionată, urmată de retragerea ofertei de contact sexual într-un anumit fel, fie implicit, fie explicit; b) provoacă tensiune ţintei, inclusiv frustrare sau jenă; şi c) implică utilizarea puterii de către o persoană (sursa) asupra altei persoane (ţinta). Tachinarea sexuală poate să implice componente prosociale, precum umor sau joc (Keltner *et al,* 2001), sau componente antisociale, precum ostilitate, batjocură ori forme uşoare de ridiculizare (Eisenberg, 1986, *apud* Meston şi O'Sullivan, 2007). Se face distincţia între tachinare sexuală şi flirt, care poate fi de asemenea o formă de comunicare intenţionat ambiguă şi menită să obţină un răspuns de la ţintă. Totuşi, în cazul flirtului, intenţia nu este ostilă şi implică adesea comunicarea sinceră a atracţiei sexuale faţă de o ţintă.

Adesea, persoanele se tachinează pentru a flirta, a socializa, a se juca, a intensifica legăturile sociale, a educa, a se distra, a distra (ţinta sau publicul) sau pentru a exprima

afiliere, afecţiune şi chiar dragoste (Kruger, Gordon şi Kuban, 2006).

Tachinare şi agresivitate

*Bully*ingul este în mod cert un comportament negativ, definit cel mai adesea ca o formă de agresivitate care provoacă sau încearcă să provoace suferinţă sau disconfort unei persoane, în care există un dezechilibru de putere, iar acţiunea se repetă de-a lungul timpului (Olweus, 1997, *apud* Mills şi Carwile, 2009). Agresorii (*bullies*) domină şi intimidează victimele folosindu-şi autoritatea, aspectul fizic sau puterea pentru a le înspăimânta şi a le face rău. Ca urmare a acţiunilor lor, victimele se simt adesea neajutorate, temătoare şi deprimate (Mills şi Carwile, 2009).

Mijloacele prin care este pus în act *bully*ingul sunt împărţite în trei categorii principale: agresivitate fizică, agresivitate relaţională şi agresivitate verbală (Bauman şi Del Rio, 2006, *apud* Kowalski, 2007). *Bully*ingul verbal se exprimă prin ameninţări, comentarii degradante, comentarii batjocoritoare, insulte, comentarii umilitoare sau sarcastice (Kowalski, 2007). Cea mai frecventă formă de *bullying*sunt insultele, iar Kowalski (2003) menţionează că tachinările sunt una dintre formele frecvente de *bullying.*

Deşi *bully*ingul este definit clar ca o acţiune agresivă menită să provoace suferinţă victimei, tachinarea poate fi plăcută şi amuzantă şi poate constitui o strategie prosocială de afiliere, educare şi influenţare. Pentru a *delimita mai clar tachinarea de bullying,* sunt utilizate o serie de caracteristici specifice tachinării: a) agresiunea; b) umorul sau jocul; c) provocarea; şi d) ambiguitatea (Mills şi Carwile, 2009).

Este dificil să delimităm cu exactitate tachinarea din cauza diverselor tipuri de acte de comunicare, care variază

de la comentarii inofensive, flirt şi insinuări cu tentă sexuală, promisiuni false neîndeplinite, până la atacuri verbale intenţionate sau înţepături verbale cu tentă ludică, toate acestea fiind exemple de tachinare. Definirea tachinării este complicată şi mai mult de relaţia sa cu acţiuni precum insulta, ridiculizarea şi comportamentul agresiv, dar şi cu jocul, glumele şi amuzamentul (Kowalski, 2003). Având în vedere gama de activităţi considerate ca făcând parte din categoria tachinării, precum şi relaţia cu alte acte de comunicare, nu toţi cercetătorii sunt de părere că *agresiun*ea sau agresiunea aparentă – este o componentă inerentă sau necesară a tachinării.

Definiţia lui Mills şi Babrow (2003, *apud* Mills şi Carwile, 2009) nu invocă numai *jocul,* ci se axează şi pe tachinare ca activitate de comunicare. Ei subliniază faptul că tachinarea reprezintă combinaţia dintre două comportamente pe care le putem observa: o *provocare*adresată de sursă ţintei şi un *cadru ludic*care face ca provocarea să aibă interpretări alternative. Astfel, jocul nu este un produs secundar al tachinării, ci o componentă esenţială a identificării unui act comunicativ drept tachinare. În absenţa jocului, nu mai există tachinare, iar afirmaţiile de genul „te tachinam" pot fi cu uşurinţă interpretate drept justificări *post hoc*ale unor acţiuni negative.

După cum a explicat Eisenberg (1986, *apud* Mills şi Carwile, 2009), *ambiguitatea* tachinării derivă din conţinutul mesajului, care operează în contrast cu metamesajul ce le spune participanţilor că mesajul nu trebuie interpretat literal. Metamesajul devine vizibil fie printr-o dezminţire ulterioară, fie prin utilizarea unor indicii de contextualizare, precum intonaţie exagerată, râsete sau semn făcut cu ochiul.

Cu alte cuvinte, deşi tachinarea poate fi prosocială la origine, ţinta poate evalua actul în mod negativ, deoarece informaţiile pe care le are despre motivul şi scopul sursei sunt mai limitate decât informaţiile deţinute de sursă.

Lampert şi Ervin-Tripp (2006) au demonstrat că, în interacţiunile dintre sexe, este mai probabil ca femeile să facă glume pe seama bărbaţilor, ceea ce dovedeşte că femeile folosesc luarea în râs în moduri pozitive. Ei susţin că bărbaţii recunosc „interdicţiile sociale" privind tachinarea femeilor de către bărbaţi, fapt care îi face să se abţină de la comportamente ce pot fi percepute drept agresive sau necorespunzătoare, ceea ce limitează tachinările iniţiate de bărbaţi la adresa femeilor.

Kowalski (2003) afirmă că pentru ca tachinarea să nu fie agresivă este necesar ca participanţii să cunoască anumite lucruri unii despre alţii. Astfel, tachinarea exprimă un anumit grad de intimitate între sursă şi ţintă.

Diferenţe de gen în utilizarea umorului şi taehinării

O mare parte dintre studiile teoretice şi cercetările dinainte de apariţia mişcării feministe au sugerat că, atunci când vine vorba despre umor, bărbaţii sunt mai înclinaţi să glumească, să tachineze şi să ia peste picior, în timp ce femeile sunt mai înclinate să aprecieze umorul decât să creeze umor (Lampert şi Ervin-Tripp, 2006), Studiile care s-au axat pe aprecierea umorului au indicat de asemenea, în general, că bărbaţii sunt mai înclinaţi să guste umorul bazat pe teme agresive şi sexuale decât femeile, în timp ce femeile sunt mai înclinate să aprecieze umoral de tip „nonsens" (nepărtinitor) (Meyer, 2015). Atât bărbaţii, cât şi femeile preferă glumele care iau în râs femeile glumelor care vizează bărbaţii (Bippus, Young şi Dunbar, 2011).

Glumele cu caracter sexual şi agresiv denigrează frecvent femeile şi, prin urmare, nu este surprinzător că femeile gustă aceste glume mult mai puţin decât bărbaţii (Meston şi O'Sullivan, 2007). Într-adevăr, atunci când cercetătorii au folosit ca stimuli experimentali glume sexuale nediscriminatorii (glume cu tentă sexuală care nu denigrează nici femeile, nici bărbaţii), nu au descoperit diferenţe de gen în ceea ce priveşte măsura în care aceste glume au fost apreciate (Bippus, Young şi Dunbar, 2011). Studiile indică faptul că femeilor le place umorul sexual la fel de mult ca bărbaţilor, atunci când acest tip de umor nu denigrează femeile.

Wilbur şi Campbell (2011) nu au identificat diferenţe de gen privind creativitatea în producerea umorului, tendinţa de a râde de propria persoană, preferinţa pentru desene animate şi benzi desenate din ziare şi reviste şi aprecierea umorului sexual. Totuşi, bărbaţii au gustat şi au creat într-o măsură mai mare umor ostil, au manifestat o tendinţă mai pronunţată de a spune glume ficţionale şi au apreciat într-o măsură mai mare comedia burlescă. Pe de altă parte, femeile au folosit într-o măsură mai mare umorul anecdotic, cum ar fi repovestirea unor episoade amuzante despre lucruri care li s-au întâmplat lor sau altora.

Femeile au avut tendinţa de a folosi umorul pentru a crea sau a menţine solidaritatea într-un grup într-o măsură mai mare decât bărbaţii, atât în grupurile de acelaşi sex, cât şi în grupurile mixte. Această funcţie a umorului a fost de opt ori mai frecventă la femei decât la bărbaţi (Hay, 2000, *apud* Ziv, 2010).

A existat o probabilitate mai mare ca formele de tachinare amicală şi agresivă să apară mai degrabă în

grupuri alcătuite exclusiv din bărbaţi sau din femei, iar tachinarea a fost doar uşor mai frecventă în grupurile de bărbaţi în comparaţie cu grupurile de femei. Astfel, femeile au avut tendinţa de a-şi lua în râs prietenele în aceeaşi măsură în care bărbaţii au fost predispuşi să-şi persifleze prietenii (Connolly *et al,* 2015). Folosirea umorului pentru a face faţă unor situaţii a fost de asemenea mai frecventă în grupurile de aceiaşi sex decât în grupurile mixte, lotuşi, s-a constatat o diferenţă în modul în care bărbaţii şi femeile utilizează umorul pentru a face faţă unor situaţii. Bărbaţii au fost mai înclinaţi să adopte o atitudine contextuală (folosirea umorului pentru a soluţiona o problemă imediată care apare în contextul unei conversaţii), în timp ce femeile au fost mai înclinate să opteze pentru o abordare necontextuală (folosirea umorului pentru a vorbi despre probleme existenţiale, în afara contextului conversaţional) (Lampert şi Ervin-Tripp, 2006; Ziv, 2010).

Bărbaţii şi femeile au obiective conversaţionale întrucâtva diferite: pentru femei, scopul principal al unei conversaţii prietenoase este intimitatea, în timp ce pentru bărbaţi scopul este de a se prezenta într-un mod pozitiv (Campbell şi Moroz, 2014). Aceste obiective diferite se reflectă, de asemenea, în modul în care bărbaţii şi femeile folosesc umorul. Femeile utilizează adesea umorul pentru a spori solidaritatea şi intimitatea în cadrul unui grup, vorbind despre ele înseşi şi autoironizându-se uşor, în timp ce bărbaţii recurg la umor cu scopul de a impresiona, părând amuzanţi şi creând o identitate personală pozitivă (Howland şi Simpson, 2014). Astfel, umorul este un mod de comunicare şi este folosit, împreună cu formele mai serioase de comunicare, pentru a atinge obiective sociale relevante în

cazul ambelor sexe (Caird, 2015).

În plus, se pare că bărbaţii sunt mai înclinaţi să perceapă tachinarea ca pe o experienţă care amplifică sentimentul de afiliere şi simpatie (Keltner *et al,* 2001). În consecinţă, este posibil ca bărbaţii să fie mai receptivi la tachinare decât femeile. Normele de gen în materie de comportament agresiv pot avea, de asemenea, impact. Ca acţiune agresivă, tachinarea poate fi percepută ca fiind mai adecvată pentru bărbaţi decât pentru femei. În general, bărbaţii sunt mai agresivi verbal şi fizic decât femeile (Harris, 1992, *apud* Lampert şi Ervin-Tripp, 2006), iar comportamentul agresiv este adesea perceput drept o caracteristică masculină. Agresivitatea femeilor este de cele mai multe ori de tip indirect, relaţional, fiind asociată cu bârfa şi marginalizarea. În plus, din cauza normelor culturale care permit comportamentul agresiv faţă de bărbaţi, însă nu şi faţă de femei, este posibil ca bărbaţii să fie mai puţin dispuşi să ia în râs o femeie.

În realitate, Harris şi Knight-Bohnhoff (1996, *apud* Lampert şi Ervin-Tripp, 2006) au demonstrat că atât femeile, cât şi bărbaţii percep acţiunile aparent agresive mai negativ atunci când sunt comise de un bărbat faţă de o femeie. Se poate presupune că bărbaţii, pentru a nu produce un dezechilibru de putere, vor evita tachinarea femeilor pentru a nu stabili o relaţie asimetrică. Dacă relaţiile de putere sunt relativ stabile, aşa cum este cazul între fraţi şi surori, tachinarea se poate produce fără constrângeri legate de relaţiile între sexe.

Lampert şi Ervin-Tripp (2006) au sugerat că aceşti factori ar explica comportamentul bărbaţilor în grupuri de gen mixte, unde tachinarea ar fi interpretată mai degrabă

drept agresivă decât ludică şi, ca urmare, bărbaţii evită să tachineze. Comentariile zeflemiste la adresa propriei persoane pot fi utilizate de bărbaţi ca substitut pentru tachinare în conversaţiile cu femei. Este mai greu de explicat de ce femeile tachinează mai mult atunci când poartă o conversaţie cu bărbaţii. Explicaţia ar putea fi că, în timp ce bărbaţii evită să tachineze femeile pentru a nu părea ostili şi pentru a nu pune o prietenă într-o poziţie de inferioritate în cadrul unei interacţiuni, femeile folosesc tachinarea pentru a menţine echilibrul de putere, pentru a contrabalansa relaţiile de putere tradiţionale dintre femei şi bărbaţi şi pentru a dezvolta o mai mare solidaritate cu prietenii lor prin adoptarea unui stil masculin de interacţiune.

Cercetătorii au susţinut că tachinarea marchează de regulă o relaţie asimetrică, persoanei aflate într-o poziţie cu mai multă putere sau supraordonate permiţându-i-se să ia peste picior persoane în poziţii cu mai puţină putere sau subordonate, fără a fi, la rândul său, persiflată (Howell, 1973, *apud* Lampert şi Ervin-Tripp, 2006). Întrucât tachinarea este o iniţiativă complicată, nu este surprinzător că, în grupurile mixte, femeile tachinează mai ales ca o continuare în contextul schimburilor umoristice deja iniţiate şi că, tot în grupuri mixte, femeile tachinează mai mult. După cum a remarcat Eder (1993, *apud* Lampert şi Ervin-Tripp, 2006), în ceea ce priveşte adolescentele, tachinarea este o modalitate de a semnala interesul romantic. Intensificarea tachinării în rândul femeilor din cadrul grupurilor mixte poate rezulta parţial din această utilizare a tachinării cu scopul de a flirta.

Umorul şi iniţierea relaţiilor romantice

Deşi avem tendinţa de a fi atraşi de persoane cu care

interacţionăm într-un mod amuzant la o primă întâlnire, este posibil să fim atraşi îndeosebi de cele care râd la glumele noasne, deoarece acest lucru arată că persoanele respective au, la rândul lor, simţul umorului (Li *et al,* 2009). A râde atunci când o persoană spune lucruri amuzante este o modalitate de a exprima atracţia, precum şi de a intensifica atractivitatea proprie în raport cu cealaltă persoană (Treger, Sprecher şi Erber, 2013).

Studiile au arătat că oamenii au tendinţa de a presupune că persoanele cu un simţ dezvoltat al umorului posedă şi numeroase alte caracteristici dezirabile, precum acelea de a fi prietenos, extravertit, atent, plăcut, interesant, imaginativ, inteligent, intuitiv şi stabil din punct de vedere emoţional (DiDonato, Bedminster şi Machel, 2013). Datorită acestui stereotip pozitiv, folosim adesea simţul umorului drept criteriu pentru a ne alege prietenii şi partenerii romantici. Un simţ dezvoltat al umorului a fost caracteristica apreciată cel mai mult, alături de căldură şi deschidere, în studiile privind preferinţele parteneriale.

Analizele asupra tipului de caracteristici căutate la un potenţial partener romantic, extrase din anunţurile matrimoniale din ziare şi reviste, au demonstrat că femeile caută cu precădere bărbaţi cu simţul umorului, în timp ce bărbaţii, deşi preţuiesc simţul umorului la o femeie, consideră că atracţia fizică este mai importantă (DiCioccio, 2012; Cowan şi Little, 2013). Umorul autocritic poate spori atractivitatea bărbaţilor în ochii femeilor, însă numai atunci când alte variabile (precum atracţia fizică) sunt favorabile. Potrivit datelor analizate, femeile au perceput bărbaţii înzestraţi cu simţul umorului care erau şi atrăgători din punct de vedere fizic ca fiind mai afectuoşi decât bărbaţii

lipsiţi de simţul umorului (Connolly *et* al, 2015; Campos *et al,* 2007).

Alte studii afirmă că, atunci când bărbaţii evaluează atractivitatea femeilor în calitate de parteneri romantici, femeile cu simţul umorului şi care sunt stabile din punct de vedere emoţional pot compensa un aspect fizic mai puţin atrăgător (Li *et al,* 2009).

Umorul şi satisfacţia maritală

Unele studii au arătat că persoanele care consideră că au simţul umorului au raportat şi o satisfacţie în cuplu mai ridicată, dar nu s-a identificat nicio legătură între satisfacţie şi simţul umorului perceput al partenerului de cuplu (Cann, Davis şi Zapata, 2011). Totuşi, alţi cercetători au descoperit că atât propriul simţ al umorului, cât şi stilul de umor perceput al partenerului sunt corelate cu satisfacţia în cuplu a participanţilor (Saroglou, Lacour şi Demeure, 2010).

Deşi un număr mare de studii care se axează pe caracteristicile personalităţii arată că există o corelaţie mai puternică între efectele legate de actor şi satisfacţia în cuplu decât între efectele legate de partener şi satisfacţia în cuplu (Barelds, 2005, *apud* Barelds şi Barelds-Dijkstra, 2010), puţine lucrări au analizat modul în care percepţiile asupra personalităţii partenerilor influenţează satisfacţia într-o relaţie (Caird, 2015). Într-adevăr, cercetările anterioare care se axează pe relaţii romantice (Chong, 2014 a) au arătat că funcţiile pozitive ale umorului (de exemplu, sentimentul de apropiere) sunt de aproape două ori mai frecvente decât funcţiile negative (de exemplu, agresivitatea). Majoritatea lucrărilor anterioare au demonstrat că umorul de afiliere este asociat într-o măsură mai mare şi în mod mai consecvent cu satisfacţia în cuplu decât umorul agresiv

(Caird şi Martin, 2014; Cann, Davis şi Zapata, 2011; Hali, 2013). Dacă avem în vedere literatura de specialitate privind stilurile de umor şi relaţiile romantice, umorul de afiliere apare ca un element care prezice destul de consecvent satisfacţia într-o relaţie, urmat de umorul agresiv.

Teoriile funcţionale privind umorul sugerează mai multe modalităţi în care umorul poate influenţa satisfacţia în cuplu (Caird, 2015). De exemplu, se consideră că umorul de afiliere favorizează apropierea, induce afecte pozitive şi creează un sentiment de intimitate între parteneri, fapt care poate duce, la rândul său, la sporirea sentimentelor de satisfacţie. În schimb, umorul agresiv poate fi utilizat pentru a exprima ostilitatea faţă de partener, producând o creştere a afectelor negative, ceea ce poate reduce sentimentele de satisfacţie. Este posibil ca umorul să fie asociat cu satisfacţia în cuplu în parte datorită funcţiilor sale sociale. De exemplu, umorul de afiliere poate fi corelat cu satisfacţia în cuplu deoarece acest tip de umor favorizează crearea unui sentiment de apropiere între parteneri.

Hali (2013) a analizat dacă funcţiile pozitive ale umorului mediază legăturile dintre stilurile de umor şi satisfacţia în cuplu. El a descoperit că asocierea dintre umorul de afiliere şi satisfacţia în cuplu a fost mediată de amuzamentul şi plăcerea produse de umor. Luate în ansamblu, aceste studii sugerează că emoţiile pozitive ar media legătura dintre umorul de afiliere şi satisfacţia în cuplu. Când s-au analizat aspectele pozitive şi negative ale umorului, s-a conturat un tablou mai complex de rezultate. Studiile au demonstrat că există o corelaţie între umorul pozitiv şi variabilele unei relaţii pozitive, precum şi între umorul negativ şi variabilele unei relaţii negative (Butzer şi

Kuiper, 2008), însă alte studii au pus sub semnul întrebării consecinţele umorului negativ sau ofensiv (Hali şi Sereno, 2010).

În ceea ce priveşte percepţiile despre umorul partenerului, umorul de afiliere şi umorul agresiv par a fi cele mai relevante pentru satisfacţia în cuplu (Cann, Davis şi Zapata, 2011). Un singur studiu a găsit o corelaţie între stilurile de umor de afiliere sau agresiv raportate la partener şi satisfacţia în cuplu (Saroglou, Lacour şi Demeure, 2010). Dat fiind faptul că umorul de afiliere şi umorul agresiv sunt cele mai frecvente în relaţiile interpersonale, unii cercetători au ales să se concentreze exclusiv asupra acestor două stiluri de umor (Campbell, Martin şi Ward, 2008; Cowan şi Little, 2013; DiDonato, Bedminster şi Machel, 2013; Howland şi Simpson, 2014).

Tachmarea şi longevitatea relaţiei de cuplu

Tindem să considerăm că persoanele cu simţul umorului ar avea o relaţie de cuplu mai îndelungată, pentru că sunt astfel mai capabile să dezamorseze momentele conflictuale. Studiile arată că această funcţie pozitivă a umorului depinde de stadiul în care se află o relaţie.

Rezultatele studiului lui Cowan şi Little (2013) au demonstrat că umorul de afiliere este mai important decât umorul agresiv, atât în contextul relaţiilor de lungă, cât şi de scurtă durată, dar în special în cazul relaţiilor de lungă durată. Rezultatele arată că umorul de afiliere este mai important pentru relaţiile de lungă durată, deoarece are legătură cu calităţi valorizate în relaţiile pe termen lung, precum probabilitatea de a coopera, spre deosebire de umorul agresiv, care nu favorizează relaţiile pe termen lung, deoarece are legătură cu calităţi ce pot dăuna în relaţiile de

lungă durată. Umorul este un mod eficient de manifestare a interesului faţă de un posibil partener (Li *ei al*, 2009)

Un studiu efectuat asupra cuplurilor recent căsătorite a demonstrat că, atunci când *soţii (bărbaţii)* au apelat la umor în timpul discutării unei probleme de cuplu, acest lucru
a corelat cu creşterea numărului evenimentelor stresante, existând probabilitatea ca acele cupluri să se separe sau să divorţeze mai târziu (Campbell şi Moroz, 2014). Autorii au sugerat că utilizarea umorului de către soţi în momente stresante poate fi o modalitate de a ocoli problemele pentru moment şi de a evita anxietatea asociată cu discutarea acestora, fără a înfrunta şi a soluţiona aceste probleme în mod activ. Astfel, umorul exprimat de 1 *s*oţ în contextul unui stres existenţial major poate fi asociat cu mai puţină supărare pe 1 termen scurt, însă nu şi cu mai multă stabilitate maritală pe termen lung (Campbell şi Moroz, 2014).

Pe de altă parte, un alt studiu asupra cuplurilor recent căsătorite a demonstrat că folosirea umorului de către *soţii (femei)* în timpul discutării unei probleme prezice un nivel mai mare de stabilitate maritală pentru următorii şase ani, însă numai atunci când: umorul soţiilor a avut drept efect calmarea soţului (Nickolaisen, 2016). Astfel, în timp ce folosirea umorului de către soţi în situaţii tensionate poate fi o modalitate de a evita I abordarea anumitor probleme, utilizarea umorului de către soţii poate fi un mod de a-şi I calma partenerul din punct de vedere emoţional, încurajându-l totodată să continue să facă faţă problemelor. Aceste două modalităţi diferite de utilizare a umorului de către soţi, şi soţii pot avea efecte diferite asupra stabilităţii

pe termen lung a mariajului (Chong.

{2014 a, b).

S-a demonstrat că, în cazul cuplurilor aflate la începutul relaţiei, simţul umorului poate *dăuna*longevităţii legăturii, cel puţin în această etapă (Treger, Sprecher şi Erber, *i* 2013). Probabilitatea de a se despărţi de partener în mai puţin de cinci luni, în special! dacă partenerul şi-a exprimat un oarecare sentiment de nemulţumire în ceea ce priveşte!" relaţia la un moment dat, a fost mai mare în rândul bărbaţilor şi femeilor care au manij festat umor de afiliere. Keltner, Young, Heerey, Oemig şi Monarch (1998) au demonstrat că partenerii care au adoptat un tip prosocial, amical de tachinare atunci când li s-a spus să se tachineze unii pe alţii au mai multe şanse să se despartă în următoarele luni decât; partenerii care au utilizat o tachinare mai agresivă.

O posibilă explicaţie a acestor constatări surprinzătoare este că, deoarece persoanele cu un simţ dezvoltat al umorului sunt percepute ca fiind mai atrăgătoare, este mai probabil să-şi poată găsi o nouă relaţie destul de uşor, dacă lucrurile nu merg cum trebuie în relaţia actuală Astfel, în mod ironic, o caracteristică datorită căreia indivizii par mai doriţi ca parteneri poate face ca relaţiile acestora să fie mai puţin stabile de-a lungul timpului.

*

Acest capitol abordează tachinarea ca modalitate comunicativă care intervine în dina* mica relaţiilor interpersonale şi, în particular, în relaţiile de cuplu. Considerată o formă 1 specifică de umor, tachinarea este o îmbinare de provocare şi joc, luând uneori forme J uşor agresive. Femeile şi bărbaţii folosesc diferit tachinarea în

relaţiile interpersonale şi de grup, ca urmare a socializării diferite a rolurilor de gen şi în funcţie de motivaţiile pe care le au bărbaţii şi femeile atunci când utilizează umorul în comunicare. Ca şi umorul în general, tachinarea poate detensiona anumite situaţii conflictuale şi crea un cadru neutru sau ludic, în care se pot discuta subiecte mai delicate. Fiind ambiguă, tachinarea poate avea efecte contradictorii în iniţierea, funcţionarea sau longevitatea unei relaţii, acţionând împreună cu alţi factori fie în direcţia afilierii, apropierii şi consolidării unei relaţii de prietenie sau de cuplu, fie în direcţia creării de premise pentru disoluţia relaţiei.

Referinţe bibliografice

Barelds, D.P.H., Barelds-Dijkstra, P. (2010), „Humor în intimate relationships: Ties among sense of humor, similarity în humor and relationship quality", *Humor: International Journal of Humor Research,* 23, 447 – 465.

Bippus, A.B., Young, S.L., Dunbar, N.E. (2011), „Humor în conflict discussions: Comparing partners perceptions", *Humor: International Journal of Humor Research,* 24, 287 – 303.

Bollmer, J.M., Harris, M.J., Milich, R., Georgesen, J.C. (2003), „Taking offense: Efects of personality and teasing history on behavioral and emoţional reactions to teasing", *Journal of Personality,* 71 (4), 557 – 603.

Butzer, B., Kuiper, N.A. (2008), „Humor use în romantic relationships: The efects of relationship satisfaction and pleasant versus conflict situations", *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied,* 142, 245 – 260.

Caird, S. (2015), „An examination of daily humor styles and relationship satisfaction in dating couples", *Electronic*

Thesis and Dissertation Repository, Paper 3372, http: //în lib, uwo, ca/etd.

Caird, S., Martin, R.A. (2014), „Relationship-focused humor styles and relationship satisfaction in dating couples: A repeated-measures design", *Humor: International Journal of Humor Research,* 27, 227 – 247.

Campbell, L., Moroz, S. (2014), „Humour use between spouses and pozitive and negative interpersonal behaviours during conflict", *Europe's Journal of Psychology,* 10 (3), 532 – 542.

Campbell, L., Martin, R.A., Ward, J.R. (2008), „An observaţional study of humor use while resolving conflict în dating couples", *Personal Relationships,* 15, 41 – 55.

Campos, B., Keltner, D., Beck, J.M., Gonzaga, G.C., John, O.P. (2007), „Culture and teasing: The relaţional benefits of reduced desire for pozitive self-differentiation", *Personality and Social Psychology Bulletin,* 33 (1), 3 – 16.

Cann, A., Davis, H.B., Zapata, C.L. (2011), „Humor styles and relationship satisfaction in dating couples: Perceived versus self-reported humor styles as predictors of satisfaction", *Humor – International Journal of Humor Research,* 24 (1), l-20.

Chong, J. (2014 a), „Love and laughter: Attachment style and the use of humor when emotionally supporting a relationship partner", *Explorations: The UC Davis Undergraduate Research Journal,* vol. 16, http: //explorations, ucdavis.edu/docs/2014/chong, pdf.

Chong, L. (2014 b), „Humour styles and negative intimate relationship events", *Undergraduate Honors Theses,* Papei 16, htpt. //îi, lib, uwo, ca/ cgi/viewcontent, cgi? alticle = 1017 & context = ps>, chd: unt.

Connolly, J., Baird, K., Bravo, V., Lovald, B., Pepler, D., Craig, W. (2015), Adolescents use of afiliative and aggressive strategies during conflict with romantic partners and best-friends", *European Journal of Developmental Psychology,* 12 (5), 549 – 564.

Cowan, M., Little, A. (2013), „The attractiveness of humor types în personal advertisements: Afiliative and aggressive humor are differentially preferred în long-term versus short-term partners", *Journal of Evolutionary Psychology,* 11, 159 – 170.

DiCioccio, R.L. (ed.) (2012), *Humor Communication. Theory, Impact, and Outcomes,* Kendall Hunt, Dubuque, IA.

DiDonato, T.E., Bedminster, M.C., Machel, J.J. (2013), „My funny valentine: How humor styles affect romantic interest", *Personal Relationships,* 20 (2), 374 – 390.

Gorman, G., Jordan, C.H. (2015), «I know you're kidding»: Relationship closeness enhances pozitive perceptions of teasing", *Personal Relationships,* 22 (2), 173 – 187.

Hall, J.A. (2013), „Humor în long-term romantic relationships: The association of general humor styles and relationship-specific functions with relationship satisfaction", *Western Journal of Communication,* 77, 272 – 292.

Hall. J.A., Sereno, K. (2010), „Offensive jokes: How de they impact long-term relationships?", *Humor: International Journal of Humor Research,* 23, 351 – 373. f Howland, M., Simpson, J.A. (2014), „Attachment orientations and reactivity to humor în a social, support context", *Journal of Social and Personal Relationships,* 31 (1), 114 – 137.

Keltner, D., Capps, L. Kring, A.M., Young, R.C., Heerey,

E.A. (2001), „Just teasing: A conceptual analysis and empirical review, *Psychological Bulletin,* 127, 229 – 248.

Keltner, D „Young, R.C., Heerey, E.A., Oemig, C., Monarch, N.D. (1998), „Teasing în hierarchical and intimate relations", *Journal of Personality and Social Psychology,* 75 (5), 1231 – 1247. Kowalski, R.M. (2003), *Complaining, Teasing, and Other Annoying Behaviors,* Yale University f Press, New Haven, CT.

Kowalski, R.M. (2007), „Teasing and bullying", în B.H. Spitzberg, W.R. Cupach (ed.), *The Dark Side of Interpersonal Communication* (ed. a II-a, pp. 169 – 197), Eribaum, Hillsdale, NJ. Kruger, J., Gordon, C.L., Kuban, J. (2006), „Intentions in teasing: When «just kidding» just isn't I good enough, *Journal of Personality and Social Psychology,* 90 (3), 412 – 425.

Lampert, M.D., Ervin-Tripp, S.M. (2006), „Risky laughter: Teasing and self-directed joking among male and female friends", *Journal of Pragmatics,* 38, 51 – 72.

Li, N., Griskevicius, V., Durante P.K.J., Pasisz, D., Aumer, K. (2009), „An evolutionary per spec –, tive on humor: Sexual selection or interest indication?", *Personality and Social Psychology) Bulletin,* 35, 923 – 936.

Martin, R.A. (2007), *Psychology of Humor: An Integrative Approach,* Elsevier Academic Press.

I Londra.

Martin, R.A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., Weir, K. (2003), „Individual differences în i uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles» Questionnaire", *Journal of Research în Personality,* 37 (1), 48 – 75.

j Meston, C.M., O'Sullivan, L.F. (2007), „Such a tease:

Intenţional sexual provocation within heterosexual interactions", *Archives of Sexual Behavior,* 36 (4), 531 – 542.

Meyer, J.C. (2015), *Understanding Humor through Communication: Why Be Funny, Anyway?*

— Lexington, Lanham, MD.

Mills, C.B., Carwile, A.M. (2009), „The good, the bad, and the borderline: Separating teasing from bullying", *Communication Education,* 58, 276 – 301.

Nickolaisen, S. (2016), „Clinical implications of humor styles and their efect on intimate partner conflict", *Counseling & Wellness Journal, 5,* http: //openknowledge. n-au, edU/2340/l/*i* „Nickolaisen S 2016 Clinical Implications of Humor Styles and Their Efects on Intimate

Partner Conflict, pdf.

Podnar, D.J. (2013), „Friendly antagonism în humorous interactions: Explorations of prosocial teasing", *Electronic Thesis and Dissertation Repository,* Paper 1336, http: //în lib, uwo, ca/etd.

Saroglou, V., Lacour, C., Demeure, M.E. (2010), „Bad humor, bad marriage: Humor styles în divorced and married couples", *Europe's Journal of Psychology,* 6 (3), 94 – 121.

Sidelinger, R.J., Frisby, B.N., McMullen, A.L. (2012), „Mediating the damaging efects of hurtful teasing: Interpersonal solidarity and nonverbal immediacy as mediators of teasing în romantic relationships", *Atlantic Journal of Communication,* 20 (2), 71 – 85.

Treger, S., Sprecher, S., Erber, R. (2013), „Laughing and liking: Exploring the interpersonal efects of humor use în iniţial social interactions", *European Journal of Social Psychology,* 43.

532 – 543.

Wilbur, C.J., Campbell, L. (2011), „Humor în romantic contexts: Do men participate and women evaluate?", *Personality and Social Psychology Bulletin,* 37 (7), 918 – 929.
i Winterheld, H.A., Simpson, J.A., Orina, M.M. (2013), „It se in the way that you use it attachment and the dyadic nature of humor during conflict negotiation in romantic couples", *Personality* I *and Social Psychology Bulletin,* 39 (4), 496 – 508.
1 Ziv, A. (2010), „The social function of humor în interpersonal relationships", *Society,* 47, 11 – 18.

Influenţa pornografiei asupra relaţiilor intime

Cătălin Dârţu

Cu toţii vedem şi simţim într-un mod cât se poate de direct şi personal că, sub presiunea dezvoltării fără precedent a tehnologiilor, lumea devine astăzi din ce în ce mai mică. Generaţiile revoluţionare de tehnologii smart şi gadget-uri (smartphone-uri, smart TV-uri, notebook-uri etc.) se succedă cu o rapiditate din ce în ce mai mare, devin tot mai ieftine şi, prin aceasta, tot mai accesibile unui număr mare de oameni. Dezvoltarea la fel de explozivă a internetului şi pătrunderea lui în locuri în care cu greu îţi puteai închipui acum câţiva ani că va ajunge a făcut ca timpul şi spaţiul să se comprime şi datorită accesului din ce în ce mai liber la informaţii ce proliferează aproape fără bariere pe această reţea accesibilă acum cu un singur click.

În ceea ce priveşte informaţia cu trimitere explicită la sex şi sexualitate, nu este suficient să spunem doar că ea este bine reprezentată pe internet, ci trebuie neapărat să subliniem că ea se numără printre tipurile de informaţii a căror expansiune este explozivă, agresivă chiar. Această agresivitate cu care site-urile cu conţinut explicit

pornografic au ajuns să-şi facă reclamă şi să fie promovate tot mai mult pe site-uri care altă dată erau neutre este efectul direct al banilor care pătrund şi se înmulţesc aici cu rapiditate.

Trebuie explicit subliniat că pornografia, sub multiplele ei înfăţişări, este o afacere, şi încă una extrem de bănoasă, cu o cifră anuală estimată la multe miliarde de dolari numai în SUA, şi cifra este într-o continuă creştere. Dar fluxul banilor ce intră în această afacere nu ar creşte exponenţial dacă nu ar exista o cerere pe măsură pentru produsele cu caracter pornografic. Pe lângă pozele şi filmele pornografice de scurt şi lungmetraj, din industria pornografică există şi videochat-urile, site-urile dedicate întâlnirilor amoroase pentru sex mai mult sau mai puţin ocazional, cele ce promovează operaţii revoluţionare în zona organelor genitale sau diversele medicamente pentru stimulare, desenele animate şi jocurile video cu conţinut explicit sexual şi, nu în ultimul rând, sex-shopurile on-iine, unde oferta de produse aproape că depăşeşte capacitatea noastră imaginativă. Mass-media contribuie şi ea în mod direct sau indirect la promovarea acestei industrii dinamice şi influente (Kinnick, 2007).

Dar oricât de rapidă şi uimitoare ar fi evoluţia industriei pornografice în epoca internetului, nu ea este cea care ne-a impulsionat să scriem capitolul de faţă, ci dorinţa de a prezenta măcar câteva dintre efectele directe asupra celor ce „consumă" produsele acesteia şi asupra relaţiilor lor intime. Aceasta deoarece cercetătorii atrag atenţia că adesea există un continuum logic între a începe să discuţi despre sex, a viziona material pornografic şi a iniţia relaţii sexuale (Ybara şi Mitchell, 2005). Iar influenţa exercitată de

consumul prelungit de material pornografic devine foarte uşor vizibilă atât la nivelul percepţiei, cât şi la cel al atitudinilor şi al schimbărilor comportamentale (Zillmann şi Bryant, 1988).

1. Despre instinctul sexual, copilărie şi pornografie

La începutul secolului al XIX-lea şi prima jumătate a secolului XX, Freud, creatorul psihanalizei, scandaliza lumea ştiinţifică a vremii aducând în faţa ei o temă până atunci tabu, sexualitatea umană. Erosul, instinct biologic de necontestat, prezent sub forma libidoului ce impregna întreaga viaţă inconştientă a individului, era noul zeu, iar Freud s-a comportat ca un veritabil profet al acestuia, după cum ne relatează însuşi Jung, discipolul care n-a fost de acord cu maestrul şi a diluat mult conceptul de libido, privându-l de puterea instinctuală a sexualităţii (Jung, 1996). Într-o lume în care trecerea bărbaţilor pe la casele de toleranţă era un fapt acceptat tacit, în timp ce femeile cu dorinţe sexuale manifeste erau considerate isterice şi puse imediat sub control medical, a discuta explicit despre sex şi sexualitate era un lucru nedemn pentru orice membru onorabil al societăţii.

Dar contemporanii lui Freud, mai mult decât de expunerea publică a problemei sexualităţii, au fost şocaţi atunci când a fost pomenită o presupusă sexualitate a copilului, indiferent de vârstă. Cum pentru Freud plăcerea sexuală era prototipul oricărui tip de plăcere, era inevitabil ca el să vorbească şi de existenţa unei sexualităţi infantile. Mai mult, Freud a crezut un timp destul de îndelungat că orice problemă psihică sau de comportament a unui copil îşi are originea într-un eveniment traumatic de natură sexuală (Freud, 1980). El s-a bazat pe relatări ale copiilor pe care i-a

avut ca pacienţi cu privire la presupuse abuzuri sexuale pe care aceştia le-ar fi suferit din partea unora dintre adulţii ce-i aveau în grijă.

Chiar dacă Freud şi-a revizuit ulterior concepţia despre frecvenţa abuzului sexual asupra copiilor cu traume, admiţând că multe dintre relatările micilor lui pacienţi erau pure fantezii, el nu a renunţat nicidecum la ideea că orice copil are o sexualitate manifestată în forme proprii, diferite de ale adultului.

Este cel puţin ciudat că Watson, iniţiatorul curentului behaviorist şi inamic declarat al psihanalizei freudiene, admitea totuşi că, pe lângă frică, doar sexualitatea mai poate fi considerată o manifestare a instinctualităţii la om.

Dar, fără a-şi propune nici ei apărarea sau promovarea psihanalizei, cei mai fervenţi susţinători ai importanţei pe care o are instinctul sexual în viaţa omului au fost şi sunt etologiştii şi psihologii evoluţionişti. Celelalte specii, ne spun aceşti cercetători, au făcut o risipă imensă de culori şi forme direct modelate pe corp, având drept scop doar impresionarea partenerei/partenerului cu care se spera că vor zămisli urmaşi care să le ducă zestrea genetică mai departe. Ceea ce este valabil pentru dinozauri, la care s-au descoperit nenumărate forme corporale impresionante (ţepi, platoşe, creste osoase), neavând cum s-a crezut iniţial rol de atac sau defensiv, ci doar de ornament, este valabil şi pentru păsări, urmaşe directe ale dinozaurilor, de la care au preluat şi arta impresionării partenerilor sexuali.

Într-o lume ciudată, în care nenumărate fiinţe se sacrifică numai şi numai pentru a asigura perpetuarea speciei (insecta numită călugăriţă îşi mănâncă partenerul după săvârşirea actului sexual, somonii mor după ce depun

icrele şi eliberează lapţii, iar în comunitatea de albine australiene nu mai supravieţuiesc decât femelele, după ce masculii se elimină unul câte unul în urma unui război total din care are de câştigat doar perpetuarea speciei), omul pare a avea un statut aparte. În timp ce-i place să se mândrească cu reuşitele lui tehnice care au culminat cu începutul cuceririi spaţiului cosmic, el nu poate nega că este în fapt o „maimuţă sexuală" (Morris, 2015), un reprezentant al speciei ce are cel mai mare apetit sexual, distribuit de-a lungul întregului an, nu limitat doar la perioade scurte de timp, cum se întâmplă în cazul celorlalte specii.

Pare că accentul pe care l-am pus până acum pe puterea instinctului sexual nu poate avea o legătură directă cu perioada inocenţei, aşa cum mai este considerată încă de mulţi a fi copilăria. În fapt, demersul nostru din acest subcapitol a avut drept scop scoaterea în evidenţă a faptului că, aşa cum credea şi Freud şi au accentuat şi etologiştii, copilul nu este deloc inocent din punct de vedere sexual. Este evident că în cadrul capitolului de faţă nu ne serveşte la nimic să vorbim despre formele diverse şi adesea subtile în care se poate manifesta sexualitatea infantilă, destul de diferită de cea a adultului, dar este extrem de important să vorbim totuşi despre puterea instinctului sexual care, în anumite condiţii, îşi pune amprenta şi asupra comportamentului copiilor.

Aceasta, deoarece curiozitatea lor nativă cu privire la modul în care se prezintă corpul uman gol, combinată cu faptul că tot mai mulţi copii au acces la tablete şi smartphone-uri conectate la internet, conduce la o scădere alarmantă a vârstei la care copilul poate intra în contact cu materialul pornografic (Roof, 2007). Un fapt regretabil este

acela că mulţi părinţi, considerând că un copil nu are de ce să fie curios cu privire la comportamentul sexual deoarece nu este complet dezvoltat fizic astfel încât instinctul sexual să se manifeste activ, omit să restricţioneze şi/sau să controleze accesul la internet şi televizor al copiilor lor. Astfel, înţelegem de ce psihologii sociali, dar mai ales clinicienii care se confruntă cu cazuri concrete de deviaţii comportamentale de natură sexuală trag un semnal de alarmă serios cu privire la influenţa nefastă pe care pornografia o poate avea asupra copiilor şi, implicit, asupra relaţiilor intime pe care aceştia le vor iniţia ca adulţi (Ybara şi Mitchell, 2005).

Dar perioada copilăriei mai este importantă pentru noi şi dintr-o altă perspectivă. S-a demonstrat că acei adolescenţi sau adulţi tineri care în timpul copilăriei nu au avut parte de o securizare afectivă adecvată, fiind nevoiţi să dezvolte stiluri de ataşament nesecurizat sau stiluri mai evitante şi anxioase, sunt cu mult mai vulnerabili în a deveni consumatori de conţinut pornografic explicit decât acei cu stiluri securizate, cu toate consecinţele pe care acest fapt le implică, aşa cum vom vedea mai departe, asupra atitudinilor şi comportamentelor lor, (Szymanski şi Stewart-Richardson, 2014).

Vulnerabilitatea adolescenţei în faţa pornografiei

Se ştie că printre problemele cele mai importante ale adolescenţei, ca etapă distinctă şi importantă în dezvoltarea personalităţii, sunt căutarea identităţii proprii şi cea a inserţiei sociale. Să afli cine eşti şi ce simţi sau ar trebui să simţi acum poate fi pentru adolescent o sarcină deosebit de dificilă. Statura şi înfăţişarea se pot modifica văzând cu ochii, glasul se îngroaşă sau devine o adevărată expresie a

feminităţii, după caz, hormonii o iau razna punând la încercare senzaţiile şi percepţiile corporale în timp ce, odată cu ei, emoţiile declanşează furtuni de instabilitate afectivă, cu o frecvenţă mult mai mare decât era obişnuit să le aibă copilul şi deseori mai puternice decât le putea el controla.

Şi dacă apariţia şi creşterea primelor fire de barbă la băieţi şi înmugurirea urmată de dezvoltarea sânilor la fete sunt printre semne ce anunţă despărţirea fizică de copilărie, societăţile umane nu par a fi uşurat cu nimic trecerea de la securizanta copilărie la statutul de adult. Dimpotrivă, în multe dintre ele, insuficient dezvoltatului şi instabilului adolescent i se poate cere să probeze în diverse moduri faptul că merită să i se facă un loc printre cei ce se consideră mari. Basmele surprind bine, chiar dacă într-o formă metaforică, aceste cerinţe. În multe dintre ele, fiului de împărat i se cer probarea curajului (să-l înfrunţi, spre exemplu, pe tatăl apărut brusc de sub un pod sub forma unui urs furios), justeţei deciziei (să alegi calul şi armele potrivite), persistenţei motivaţionale (să J nu abandonezi prematur cursa spre ţinta trasată de ceilalţi) sau, dacă eşti sau îţi doreşti să fii prinţesă, să ai piciorul mic şi fin (cazul Cenuşăresei), să simţi un bob de mazăre indiferent dacă el este acoperit de una sau de douăzeci de saltele groase sau să treci cu bine proba suferinţei în deplină tăcere în timp ce împleteşti pentru salvarea fraţilor tăi cămăşi din urzici vii.

Şi dacă probele ce ţin de lumea fantastică a basmelor ni se par cu greu sau imposibil, de îndeplinit, merită să le comparăm cu trimiterea tinerilor din unele triburi polineziene singuri într-o barcă fragilă să prindă un rechin, cu saltul în gol din vârful unui turn înalt susţinut doar de o coardă făcută din liane şi lungă atât cât să te opreşti la o

jumătate de metru de pământ înainte de a risca să te zdrobeşti sau cu sarcina tinerilor masai a căror probă finală a bărbăţiei era să ucidă singuri (şi doar cu o suliţă) un leu. Trei zile şi trei nopţi sărbătorea tribul întoarcerea victorioasă a tinerilor masai printr-un dans continuu! în timp ce, pe furiş, aceştia îşi ştergeau lacrimile ce marcau regretul că din adolescenţi vor deveni brusc „bătrâni", adică adulţi cu casă, soţie şi copii.

Şi societăţile dezvoltate îşi au propriile ritualuri dure de trecere, numite bacalaureat, admitere la facultate sau interviu de angajare în formele dezirabile social, dar şi furtul dintr-un magazin, suportarea unor probe umilitoare şi dureroase sau chiar uciderea unui I om dacă vorbim de probele pentru a fi admis într-o bandă ce-şi face un cult din sfidarea I legilor. Astfel, în aceste societăţi contemporane, tatuajele, care odinioară certificau trecerea cu succes a probelor şi câştigarea statutului de adult, sunt făcute acum fără a li sc. 1 mai cunoaşte semnificaţia originară, iar tunderea în forme ciudate şi colorarea fistichie < a părului sunt menite doar să atragă atenţia că integrarea în curentul social principal nu I este opţiunea acelei persoane.

Indiferent însă dacă acest lucru se cere sau nu să fie demonstrat în cadrul social mai larg, proba identităţii şi a maturizării sexuale este una dintre cele mai importante pentru 1 adolescent. El este primul şi cel mai îndreptăţit să-şi exploreze propria sexualitate. Dar.

— Ca în multe alte cazuri, adolescentul are nevoie de modele, iar sfaturile adulţilor şi exemplele familiale nu mai sunt de mult suficiente. În aceste condiţii, accesibilitatea la aproape

— Orice oră şi în aproape orice spaţiu, face ca

adolescenţii să fie categoria cea mai expusă şi vulnerabilă la mesajele transmise de industria pornografică.

] Internetul este considerat cea mai accesibilă şi mai utilizată sursă de informare atunci când un adolescent îşi propune explorarea propriilor interese sexuale (Kammeyer, 2008). i Faptul că aproape 90% dintre adolescenţii din societăţile dezvoltate au acces aproape nelimitat la resursele internetului face ca procentul tinerilor care consideră că a urmări material pornografic în mod constant este o activitate acceptabilă să fie de 67% şi de 49 /*e* în cazul tinerelor (Carron *et* ea., 2008). Aceste procente nu sunt doar revelatoare, ci, în aceeaşi măsură, şi îngrijorătoare, mai ales că surprind în cadrul acestui studiu proporţia mare (49%) de persoane de sex feminin care sunt de acord cu vizionarea fil{melor cu conţinut explicit pornografic.

j şi dacă tot afirmam că adolescentul, în căutarea identităţii lui sexuale, are nevoie de modele comportamentale, să vedem ce tipuri de modele întâlnim pe site-urile pornograf fiice cele mai accesate de pe internet, cum ar fi Pornhub, Redâube sau Porn Tube, ca să i numim doar trei dintre sutele de site-uri disponibile şi aflate într-o concurenţă acerbă.

Astfel, vizitând aceste site-uri, un adolescent poate învăţa rapid că femeile, indiferent de! vârstă, au un apetit sexual cel puţin la fel de bine dezvoltat ca al bărbaţilor şi, mai ales, o disponibilitate continuă la a răspunde avansurilor sexuale ale bărbaţilor, mai ales că în I mai toate materialele video pornografice se sare în mod deliberat peste perioada preludiului, din motive de spaţiu redus şi de eficienţă. Categoria în care sunt prezente perechi de swingeri care fac sex îi sugerează adolescentului că

fidelitatea ţine de domeniul trecutului în condiţiile în care, în numele plăcerii sexuale pure, este admis să faci schimb de parteneri şi partenere. Categoriile referitoare la sexul în grup, orgii, *gang bang* etc. sugerează cu putere acelaşi lucru (Maltz şi Maltz, 2009).

Credem că mai grav decât îndemnul de a-ţi schimba continuu şi fără discernământ partenerii de sex este să îndemni la vizionarea unor partide de sex însoţite de violenţă în diverse forme şi, mai mult, să sugerezi că tatăl vitreg poate face sex liniştit cu fata lui vitregă şi, dacă este cumva surprins de mama acesteia, nu e neapărat o problemă, mai ales dacă aceasta din urmă decide că li se poate alătura. Relativizarea graniţelor şi a relaţiilor intrafamiliale ni se pare a constitui, alături de promovarea violenţei sexuale, unul dintre cele mai periculoase modele propuse adolescenţilor.

Aceste exemple şi multe altele explică de ce s-a creat un curent destul de puternic care cere impunerea de restricţii drastice privind postările de material pornografic pe internet (Skinner, 2005). Cei ce susţin şi finanţează industria pornografică însă, având de partea lor uriaşele încasări provenite din vizitarea site-urilor pornografice şi din diversele forme de editare sau promovare a pornografiei, ceea ce se constituie într-un avantaj deloc de neglijat, nu aduc în apărarea lor doar argumentul libertăţii de exprimare şi al accesului nerestricţionat la informaţie. Ei consideră că a urmări nu incită neapărat la copierea actelor, iar adolescentul nu are decât de câştigat dacă-şi depăşeşte timiditatea şi inhibiţiile dând frâu complet liber imaginaţiei şi fanteziilor lui sexuale reprimate altfel de societate (Mattebo, 2014).

În fapt, cercetările actuale din domeniul psihologiei arată că fantezia adolescenţilor nu se declanşează fără un pic de ajutor sau stimulare externă. Pentru o mai bună pregătire par a fi chemate în ajutor substanţe mai mult sau mai puţin interzise, al căror rost este să coboare şi ele pragul de sensibilitate. Mai precis, mulţi dintre adolescenţii care au recunoscut că au urmărit frecvent materiale postate pe site-urile pornografice au afirmat de asemenea că obişnuiesc să asocieze acest lucru cu consumul de alcool sau de droguri. De asemenea, urmărirea materialelor cu conţinut pornografic corelează pozitiv cu prezenţa frecventă la adolescenţi a episoadelor depresive, cu o relaţie disfuncţională ce presupune o implicare emoţională foarte scăzută cu părinţii sau chiar cu comportamentul deviant ce poate ajunge să se plaseze la limita delincvenţei (Ybara şi Mitchell, 2005).

Adultul tânăr, pornografia şi efectul ei asupra relaţiilor lui intime

Aproape niciuna dintre vulnerabilităţile enumerate mai sus în contul adolescenţei nu este străină adultului tânăr, care a ajuns de cele mai multe ori să aibă o relaţie stabilă şi o experienţă sexuală considerabil mai mare decât poate avea adolescentul. Doar că în cazul tânărului adult aceste vulnerabilităţi iau forme uşor diferite.

O constatare realizată frecvent de cercetători în cazul adultului tânăr de gen masculin este aceea că, în cazul consumului constant şi frecvent de producţii pornografice, este mai mult decât probabilă devalorizarea partenerului de sex opus şi, mai mult, apare o tendinţă suficient de pronunţată de a adopta prin imitare unele atitudini sexiste promovate deschis pe site-urile pornografice, în legătură

directă cu tendinţele accentuate de a deţine controlul şi de a umili partenerul de sex opus (Heinecken, 2007; Antevska şi Gavey, 2015).

Un număr important de studii asupra adulţilor tineri de ambele sexe atrag atenţia asupra faptului că expunerea prelungită la material pornografic are consecinţe nedorite asupra multor aspecte ce privesc direct statutul femeii în societate şi atitudinea faţă de ea ca persoană. Efectele sunt cu atât mai negative cu cât ele par a se activa inconştient în forma stereotipurilor. Oarecum surprinzător, cei ce au vizionat materiale pornografice s-au arătat mai apoi mult mai puţin dispuşi să promoveze ideea angajării active a femeii într-un loc de muncă şi chiar să sprijine la modul general acţiuni ce vizau promovarea femeii şi îmbunătăţirea statutului ei în societate (Wright şi Funk, 2014).

Dar cu adevărat surprinzător este faptul că activarea acestor presupuse stereotipuri negative faţă de statutul femeii după vizionarea materialelor cu conţinut explicit pornografic nu-i vizează doar pe bărbaţi, ci este prezentă în aceeaşi măsură semnificativă şi la femei. Rezultatul este neaşteptat, deoarece nu există niciun studiu în care să nu se afirme şi reafirme faptul că bărbaţii sunt de departe marii consumatori de pornografie, în timp ce femeile nu au constanţa bărbaţilor şi, mai mult, preferă să vizioneze filme cu conţinut explicit împreună cu partenerii lor, şi nu singure, aşa cum preferă bărbaţii. Date fiind aceste date de necontestat, era normal să se presupună că părerea negativă despre femei se activează doar în cazul bărbaţilor, nu şi al femeilor expuse la stimuli pornografici (Struţhers, 2009).

Alţi cercetători au ajuns la concluzia că vizionarea sistematică de material pornografic este o sursă implicită de

educaţie sexistă pentru adulţii tineri, deoarece se promovează cu obstinaţie imaginea bărbatului dominator şi a femeii submisive. Se induce de asemenea ideea că femeia ar fi întotdeauna disponibilă pentru sex, fiind suficient să i se ceară ferm acest lucru. Mai mult, pentru subiecţii obişnuiţi cu vizitarea frecventă a site-urilor pornografice, sexul cu tentă violentă şi umilitoare este raportat ca fiind „normal", aceasta fiind o tendinţă cu adevărat îngrijorătoare (Antevska şi Gavey, 2015).

Mai grav este că expunerea prelungită la producţii pornografice s-a dovedit a avea un efect extrem de negativ asupra compasiunii şi a judecăţii sociale cu privire la victimele violurilor. Concret, după vizionarea unor materiale pornografice, puşi să-şi exprime părerea cu privire la povestea unei femei care, făcând autostopul, a ajuns să fie împotriva voinţei ei victima unui viol, majoritatea subiecţilor expuşi la stimuli pornografici au manifestat o compasiune mult mai redusă decât subiecţii ce nu au fost supuşi acestor stimuli (Maddox, Rhoades şi Markman, 2011).

În mijlocul consemnării atâtor efecte negative ale consumului de pornografie la adulţii tineri, putem menţiona şi un fapt îmbucurător. Ne referim cu precădere la acea constatare că, deşi interesul iniţial este destul de mare, el descreşte rapid, saturându-se până la plictiseală, astfel încât, la un moment dat, putem spune că interesul pentru pornografie, chiar şi în cazul bărbaţilor tineri, categoria cea mai atrasă de site-urile pornografice, este autocorectiv. Spunem acest lucru în sensul că destul de rar putem vorbi de o adevăreată dependenţă ca efect al unui interes constant, nediminuat pentru vizionarea de material pornografic (Olmstead *et al,* 2013).

Cuplul stabil. Poate avea pornografia un rol pozitiv asupra reaprinderii pasiunii?

În încercarea de a stabili rezultatul direct al consumului de material pornografic asupra atitudinilor şi comportamentului adulţilor aflaţi într-o relaţie stabilă pentru o perioadă de mai mult de zece ani, cercetătorii au constatat că există un efect ce se instalează destul de rapid şi e destul de puternic, un efect de stimulare sexuală. Mai precis, flacăra pasiunii pare a se reaprinde, deoarece respondenţii, indiferent dacă au fost bărbaţi sau femei, au consemnat în jurnalele lor zilnice că frecvenţa actelor sexuale cu partenerul lor stabil s-a mărit în mod considerabil. Aceasta s-a întâmplat în perioada imediat următoare începerii unui experiment ce viza consemnarea efectului consumului constant şi prelungit de material pornografic asupra comportamentului sexual al adulţilor implicaţi de mai mult timp în relaţii intime cu o stabilitate mare (Mann *et al,* 1971, 1974, *apud* Zillman şi Bryant, 2008).

La prima vedere, această constatare este încurajatoare, mai ales că, aşa cum am văzut până acum, majoritatea cercetătorilor consideră că apelul la materialul explicit pornografic nu aduce niciun beneficiu real, în nicio condiţie, îndeosebi când este vorba de adolescenţi sau cupluri tinere cu experienţă puţină (Paolucci, Genuis şi Violat-o, 1997). Pare deci încurajator să consemnăm existenţa chiar şi unui mic efect benefic al consumului prelungit de material pornografic pe care l-am criticat atât de mult până acum.

Din păcate însă, se pare că bucuria susţinătorilor celor ce produc şi difuzează constant materiale pornografice nu poate fi deplină, în primul rând din cauza faptului că efectul de trezire a sexualităţii adormite, deşi relativ intens la

început, se dovedeşte în cele din urmă a fi de scurtă durată. Ulterior, chiar şi în condiţiile în care vizionarea filmelor cu conţinut pornografic este menţinută într-un ritm constant, cuplul reintră în starea lui iniţială, caracteristică perioadei de început a vizionării producţiilor pornografice. Cu alte cuvinte, efectul este tranzitoriu, de scurtă durată, el diminuându-se treptat până revine la normal în a patra săptămână a experimentului.

Studiile realizate pe ceea ce poartă acum numele de „paradigma expunerii prelungite" au mai scos în evidenţă un fapt ce merită consemnat, şi anume că, indiferent de conţinutul materialului video vizionat de aceste cupluri, efectul de stimulare a fost mai degrabă unul de tip nespecific. Mai precis, departe de să se simţi incitaţi să se inspire din materialele vizionate, aceste cupluri au preferat să facă dragoste numai în modul în care erau obişnuite, utilizând practici familiare. Ei nu au depăşit repertoriul bine stabilit al comportamentului lor sexual obişnuit, ceea ce i-a condus pe cercetători la concluzia că, deşi expunerea la pornografie pare să reînvie pentru scurt timp pasiunea, aceasta nu se realizează decât la nivelul practicilor sexuale deja cunoscute şi acceptate deja de cei doi parteneri.

O altă constatare oarecum cu tentă de pozitivitate a acestor studii pe cupluri stabile este aceea că, în acest caz, nu trebuie să ne facem prea multe griji cu privire la efectele expunerii prelungite la vizionarea materialului cu conţinut pornografic, deoarece suficienta experienţă sexuală a acestor cupluri, la fel ca şi ritualurile ferme stabilite între parteneri de-a lungul atâtor ani de convieţuire le fac mai puţin vulnerabile la apariţia unor efecte ce ar putea conduce la adoptarea unor comportamente sociale indezirabile.

*

Este un adevăr din ce în ce mai greu de negat că, în zilele noastre, contactul cu pornografia a devenit aproape de neevitat, în condiţiile în care interesele financiare uriaşe ale acestei industrii în plin avânt cer ca ea să pătrundă fără opreliști peste tot şi ajunge astfel să ni se impună deseori chiar împotriva voinţei noastre, invadându-ne spaţiul personal în subtile moduri. Astfel, am văzut cum copiii noştri, care nu-şi propun decât rareori în mod conştient să caute materiale cu conţinut erotic, deoarece le lipseşte motivaţia directă pentru a deveni căutători expliciţi de pornografie, se întâlnesc cel mai adesea cu ea când caută jocuri potrivite vârstei lor.

Există atunci posibilitatea deloc de neglijat ca să le fie stimulate interesul şi curiozitatea, bazate pe activarea instinctului sexual, pentru repetarea acestor experienţe. Lipsa de supraveghere a adulţilor ce-i au în grijă poate agrava acest fenomen şi poate conduce la experienţe ce pot deveni o traumă pentru copil. Din fericire, astfel de cazuri nu sunt sau poate nu par încă atât de frecvente încât să producă reacţii de maximă îngrijorare din partea părinţilor, iar strategia de combatere a accesului minorilor la materialele pornografice este construită cel mai adesea la nivelul şi cu resursele fiecărei familii în parte.

Nu acelaşi lucru putem spune despre vulnerabilitatea adolescentului în faţa asaltului materialului pornografic. Aflat la vârsta explorării obligatorii a propriei sexualităţi, adolescentul este în căutarea unor modele adaptate de comportament, iar domeniul sexualităţii nu face excepţie. Această căutare specifică vârstei, dublată de accesul facil la internet, ce permite accesul la fel de uşor la surse diverse de

pornografie, face ca adolescentul să devină o ţintă lipsită de apărare în faţa abundenţei formelor de pornografie actuale.

În cazul adulţilor tineri, studiile menţionează o vulnerabilitate sporită la activarea, menţinerea şi accentuarea unor stereotipuri şi atitudini profund sexiste. Este activată imaginea femeii submisive, care pare a simţi plăcere în orice condiţii, chiar şi atunci când este nevoită să suporte acte de violenţă. Cel mai grav este că în cazul acestei categorii de subiecţi, la fel ca şi în cazul adolescenţilor, implicarea violenţei în actul sexual ajunge să fie considerată normală. Iar ceea ce pare ciudat, aşa cum am văzut, este faptul că expunerea femeilor la aceiaşi stimuli pornografici ca şi bărbaţii conduce la o diminuare drastică a compasiunii, nevoii de întrajutorare şi, nu în ultimul rând, la o tendinţă de evitare a oricărui tip de implicare în promovarea şi susţinerea unor acţiuni constante şi ferme de afirmare şi promovare a statutului femeii în societate.

Cercetările atestă că cea mai protejată categorie de subiecţi în condiţiile asaltului actual al industriei pornografice este cea a adulţilor angajaţi de foarte mult timp în relaţii intime cu parteneri stabili. Experienţa lor de viaţă, ce cuprinde şi domeniul sensibil al sexualităţii, echilibrul emoţional şi efectul de intercunoaştere, face ca ei să poată fi doar stimulaţi sexual de vizionarea materialelor, dar să fie mai puţin sau chiar deloc afectaţi de modelele şi stereotipurile transmise prin intermediul conţinutului acestor materiale.

Pe ansamblu, asocierea dintre vizionarea materialelor pornografice, pe de o parte, şi consumul de alcool şi droguri, acceptarea şi chiar promovarea violenţei faţă de femei, ca şi deprecierea accentuată a valorilor familiale, pe de altă parte,

fac ca părerea unanimă a cercetărilor din domeniul psihologiei şi nu numai să fie una negativă cu privire la promovarea agresivă a pornografiei şi a consumului de material pornografic în societatea contemporană.

Referinţe bibliografice

Antevska, A., Gavey, N. (2015), „«Out of sight and out of mind»: Detachment and men's consumption of male sexual dominance and female submission în pornography", *Men and Masculinities,* 18 (5), 605 – 629.

Carroll, J.S., Padilla-Walker, L.M., Nelson, L.J., Olson, C.D., McNamara Barry, C., Madsen, S.D. (2008), „Generation XXX: Pornography acceptance and use among emerging adults", *Journal of Adolescent Research,* 23 (1), 6 – 30.

Freud, S. (1980), *Introducere în psihanaliză,* Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti.

Heinecken, D. (2007), „Toys are us: Contemporary feminisms and the consumption of sexuality", în A.C. Hall, M.J. Bishop (eds.). *Pop-porn. Pornography în American Culture*, Greenwood Press, Westport, CT.

Jung C.G. (1996), *Amintiri, vise, reflecţii,* Humanitas, Bucureşti.

Kammeyer, C.W.K. (2008), *A Hypersexual Society,* Palgrave Macmillan, New York.

Kinnick, K.N. (2007), „Pushing the envelope: the role of mass media in the mainstreaming of pornography", în A.C. Hall, M.J. Bishop (eds.), *Pop-porn. Pornography în American Culture,* Greenwood Press, Wesport, CT.

Maddox, A.M., Rhoades, G.K., Markman, H.J. (2011), „Viewing sexually-explicit materials alone or together: Associations with relationship quality", *Archives of Sexual Behavior,* 40 (2), 441 – 448.

Maltz, W, Maltz, L. (2009), *The Porn Trap,* Harper Collins, New York.

Mattebo, M. (2014). „Use of pornography and its associations with sexual experiences, lifestyles and health among adolescents", *Acta Universitatis Upsaliensis,* Uppsala.

Morris, D. (2015), *Maimuţa goală.* Art, Bucureşti.

Olmstead, S.B., Negash, S., Pastey, K., Fincham, F.D. (2013), „Emerging adults expectations for pornography use in the context of future committed romantic relationships: A qualitative study", *Archives of Sexual Behavior,* 42, 625 – 635.

Paolucci, O.E., Genuis, M., Violat-o, C. (1997), „A meta-analysis of the published research on the efects of pornography", *Medicine, Mind and Adolescence,* 72, 1 – 2

Roof, J. (2007), „Panda porn, children, google, and other fantasies", în A.C. Hall, M.J. Bishop (eds.), *Pop-pom. Pornography în American Culture,* Greenwood Press, Wesport, CT.

Skinner, K.B. (2005), *Treating Pornography Addiction,* Growthilimate, Inc., New York.

Struţhers, W.M. (2009), *Wired for Intimacy. How Pornography Hijacks the Male Brain,* Inter Varsity Press, New York.

Szymanski, D.M., Stewart-Richardson, D.N. (2014), „Psychological, relaţional, and sexual correlates of pornography use on young adult heterosexual men în romantic relationships", *The Journal of Men's Studies, 22 (1),* 64 – 82.

Wright, P.J., Funk, M. (2014), „Pornography consumption and opposition to afirmative action for women: A prospective study", *Psychology of Women Quarterly,* 38 (2), 208 – 221.

Ybara, M.L., Mitchell, K.J. (2005), „Exposure to internet pornography among children and adolescents: A naţional survey", *Cyberpsychology & Behavior,* 8 (5), 473 – 486.

Zillman, D., Bryant, J. (1988), „Efects of prolonged consumption of pornography on family values", *Journal of Family Issues,* 9 (4), 518 – 544.

Stresul şi copingul diadic

Cornelia Măirean în cadrul relaţiilor intime, stresul reprezintă un fenomen care implică ambii parteneri, fie direct, când aceştia se confruntă cu acelaşi eveniment stresant sau când stresul îşi are originea în interiorul cuplului, fie indirect, atunci când stresul resimţit de un membru al diadei intime se răsfrânge asupra relaţiei şi afectează ambii parteneri (Bodenmann, 2005). Conform acestui punct de vedere, stresul şi copingul sunt considerate procese interpersonale, prin intermediul cărora evaluările cognitive, emoţionale şi comportamentele de adaptare sunt împărtăşite între parteneri, iar eforturile de adaptare sunt comune. Astfel, stresul diadic provoacă evaluări comune, pe lângă aprecierile individuale ale situaţiei stresante, eforturi comune de adaptare sau cooperare, precum şi utilizarea resurselor comune, adică utilizarea copingului diadic. În această lucrare, vom aborda stresul şi copingul diadic prin raportare la cadrele teoretice care au conceptualizat aceste noţiuni, precum şi la studii empirice recente. În prima secţiune, va fi prezentată o tipologie a factorilor de stres diadic, pentru ca în secţiunile următoare să fie abordate relaţia dintre stres şi calitatea relaţiei intime, precum şi tipologii şi implicaţii ale strategiilor de coping diadic.

1. Tipologia factorilor de stres diadic

Un eveniment este considerat stresant dacă nu poate fi

gestionat în mod eficient prin mijloacele pe care cuplul le are la dispoziţie şi dacă determină o blocare a eforturilor unei persoane de a se angaja în funcţionarea unei relaţii constructive. În domeniul stresului diadic pot fi identificate mai multe criterii de clasificare a factorilor de stres, după cum urmează: a) intensitate (stres major *vs* stres minor); b) origine (stres extern *vs* stres intern); şi c) durată (stres acut vs stres cronic) (Randall şi Bodenmann, 2009).

În funcţie de intensitate, au fost abordate două direcţii principale, referitoare la impactul evenimentelor de stres major sau al situaţiilor traumatice şi la efectele stresului minor, de zi cu zi (Almeida *et al,* 2011). Factorii de stres major sunt reprezentaţi de evenimente critice nonnormative şi normative, cum ar fi boli grave, handicapul, şomajul, moartea unei persoane semnificative, divorţul sau diverse accidente. Pentru o lungă perioadă de timp şi în tradiţia teoriilor stresului familial, a fost studiat în principal impactul evenimentelor stresante majore în cadrul relaţiilor intime. Cu toate acestea, cercetările recente arată că factorii de stres minori par să joace un rol foarte important în înţelegerea funcţionării cuplurilor. Stresul minor include o gamă largă de dimensiuni, printre care aspecte legate de viaţa de familie, interacţiuni negative cu o rudă, conflicte interpersonale, grijile cu privire la apariţia unei boli, precum şi aspectele asociate mediului înconjurător (de exemplu, vecinii). În această categorie intră şi capriciile vârstei, disconfortul prezent la vârsta a treia, micile probleme din viaţa de zi cu zi. Între cele două categorii, putem identifica, în opinia unor autori, şi stresul de nivel moderat, care este inevitabil atunci când intervin modificări ale stilului de viaţă (Lyons *et al,* 2002).

Din punct de vedere al originii, putem identifica o distincţie între stres extern şi stres intern. Bodenmann (2005) a definit stresul extern prin faptul că îşi are originea în afara relaţiei de cuplu. Acesta include în principal interacţiunea dintre parteneri şi mediul lor social, interacţiune care poate afecta indirect relaţia. Cu alte cuvinte, vorbim despre situaţia în care stresul individual, generat din exteriorul relaţiei, se revarsă asupra diadelor şi declanşează stres diadic, manifestat uneori prin certuri şi conflicte. În acest context, putem vorbi despre stresul la locul de muncă, stresul financiar, stresul provocat de vecini sau de familia extinsă, inclusiv fraţi, socri şi alte rude. Stresul provocat de prezenţa copiilor este, de asemenea, definit ca fiind de natură externă, deoarece se presupune că nu este inerent cuplului însuşi (Bodenmann *et al,* 2006). Factorii de stres interni sunt cei care provin din cadrul diadei intime. Astfel, între parteneri apar conflicte şi tensiuni determinate de o lipsă de compatibilitate sau ca urmare a exprimării unor obiective diferite, atitudini, nevoi şi dorinţe, obiceiuri ale unui partener care îl supără pe celălalt. Stresul intern include, de asemenea, grijile cu privire la starea de bine a partenerului (Bodenmann *et al,* 2006).

În funcţie de durata de timp în care cuplurile sunt expuse la situaţii stresante, se poate face o deosebire între factorii de stres acuţi şi cei cronici. Factorii de stres acuţi sunt temporari şi efectele lor pot fi limitate la un singur eveniment (Cohan şi Bradbury, 1997), în timp ce factorii de stres cronici reprezintă aspecte stabile ale mediului, iar efectele lor pot fi de lungă durată (Karney, Story şi Bradbury, 2005).

Pentru a se înţelege impactul stresului asupra relaţiilor

intime, este necesar să se studieze acest fenomen din perspectiva tuturor celor trei dimensiuni. Originea stresului este esenţială pentru a înţelege preferinţa pentru anumite strategii de adaptare utilizate în relaţiile de cuplu. Când un partener este trist deoarece celălalt partener nu are suficient timp pentru el, copingul diadic poate fi diferit de cel adoptat în situaţia în care partenerul este trist pentru că nu a reuşit să îndeplinească o sarcină de serviciu. În timp ce prima situaţie provoacă mai puţină empatie şi înţelegere, deoarece unul dintre parteneri este motivul tristeţii celuilalt, în situaţia a doua este mai uşor pentru partener să-l înţeleagă şi să-l sprijine pe celălalt, deoarece stresul provine din exteriorul relaţiei. De asemenea, studierea stresului acut *vs* cronic ne permite să evaluăm dacă situaţiile stresante, traumatice care au avut loc înainte de dezvoltarea relaţiei au un impact diferit de al celor care apar în timpul relaţiei.

Stres major *vs* evenimente stresante minore, de zi cu zi

Diferite studii empirice realizate de-a lungul timpului au investigat influenţa unor evenimente de stres major, cum ar fi boli cronice severe, stres economic sau stadii de viaţă tranzitorii. Moartea unui copil este, în general, considerată a fi printre evenimentele cele mai stresante pe care un adult le poate experimenta, iar durerea părinţilor în urma unui astfel de eveniment s-a dovedit a fi una dintre formele de durere cele mai grave şi de durată apărute în urma unui deces (Fisefaer şi Riedesser, 2007). Moartea unui copil este traumatizantă pentru ambii parteneri şi, ca atare, poate prezenta provocări speciale pentru cuplu. Traumele interpersonale, precum abuzul fizic sau sexual, sunt adesea iniţiate în cadrul familiilor, instituţie care ar trebui să aibă rol de suport. Traumele interpersonale în cadrul relaţiei

intime au potenţialul de a activa pierderi profunde ale resurselor, fapt care poate avea un impact devastator. Întreaga structură socială a familiei poate fi compromisă din moment ce membrii acesteia îşi asumă roluri de infractor, victimă, martor la abuz şi martori tăcuţi. Acest tip de traume sunt detrimentule deoarece sunt cauzate de aceleaşi persoane pe care victimele ar trebui să se bazeze pentru suport în situaţii dificile.

Factorii de stres de zi cu zi pot include complicaţii iritante şi frustrante, care apar în mod constant şi care, într-un anumit grad, caracterizează tranzacţiile zilnice cu mediul (Villeneuve *ei al,* 2014). Acest tip de stres conduce la frustrări minore care determină o persoană să se simtă blocată şi să experimenteze un conflict interior. Unele complicaţii pot fi rare şi determinate de situaţie, în timp ce altele s-ar putea repeta, dacă persoana rămâne în acelaşi context predictibil. Relaţiile parentale surprind cel mai bine natura complicaţiilor sau stresului minor deoarece comportamentul copiilor şi procesele de dezvoltare creează de multe ori situaţii care sunt în contradicţie cu responsabilităţile şi nevoile parentale. Deşi cercetările anterioare au documentat implicaţiile negative ale stresului asupra relaţiilor intime în condiţiile expunerii la evenimente majore de viaţă (Stewart, MacMillan şi Wathen, 2013), unele studii indică faptul că factorii de stres de zi cu zi, chiar relativ minori, pot avea consecinţe relaţionale negative (Bodenmann, 2005; Bodenmann şi Cina, 2006; Karney *et al,* 2005). Mai mult decât atât, unele studii arată că anumite complicaţii de zi cu zi s-au dovedit în mod constant a fi predictori mai buni ai bunăstării psihologice la adulţi, comparativ cu evenimentele majore de viaţă. În unele studii,

participanţii au raportat că evenimente stresante de zi cu zi, banale, dar constante, reprezintă un motiv important pentru decizia lor de a divorţa (Bodenmann şi Cina, 2006).

Stresul generat din exteriorul diadei intime

O provocare pentru a menţine relaţia intimă implică gestionarea evenimentelor stresante de viaţă din afara relaţiei, care de multe ori perturbă funcţionarea diadei intime. Relaţiile de cuplu se desfăşoară în contexte mai largi care uneori testează durabilitatea acestora. Astfel, calitatea relaţiei oricărui cuplu este, într-o oarecare măsură, modelată de circumstanţele vieţii din jur. În cazul în care contextul în care locuiesc partenerii este caracterizat prin numeroase evenimente stresante de viaţă, cum ar fi stresul de la locul de muncă sau dificultăţile financiare, relaţiile intime de multe ori suferă.

Factorii de stres care provin din afara relaţiei se pot răsfrânge asupra relaţiei intime şi se asociază cu o creştere a frecvenţei comportamentelor dezadaptative relaţionale, conflicte relaţionale şi scăderi ale satisfacţiei diadice *(cf.* Villeneuve *et al,* 2014). Tot mai multe cercetări indică faptul că stresul extern împiedică realizarea unei comunicări eficiente şi poate face ca partenerii să fie mai puţin capabili să răspundă eficient diferitelor provocări la care sunt expuşi (Jin *et al,* 2013; Lovhoiden *et al,* 2011). Având în vedere numărul tot mai mare de familii cu dublă carieră, factorii de stres de la locul de muncă merită o atenţie deosebită în studiul stresului diadic. În modele transversale şi longitudinale, factorii de stres cronici de la locul de muncă, cum ar fi volumul mare de muncă sau interacţiunile negative cu colegii, pot crea stări de iritabilitate, tensiune şi frustrare, care conduc la creşterea conflictelor relaţionare în cuplu *(cf.*

Randall şi Bodenmann, 2009). Alte studii arată că bărbaţii raportează o mai mare furie maritală şi retragere în zilele când au avut un volum mare de lucru şi atât femeile, cât şi bărbaţii raportează o mai mare furie maritală şi retragere în zilele în care au avut interacţiuni sociale negative la locul de muncă (Buck şi Neff, 2012). Excedentul de emoţie negativă de la locul de muncă pare, de asemenea, să afecteze interacţiunile părinte-copii, rezultând în creşterea expresiilor părinteşti de furie faţă de copii şi utilizarea de tactici neadecvate de disciplinare. Condiţiile de stres ridicat par să diminueze şi înclinaţia soţilor pentru angajarea în răspunsurile de tolerare a greşelilor partenerului, precum şi satisfacţia relaţională, în special în timpul primilor ani de convieţuire (Karney *et* al, 2005).

Implicaţii pozitive ale stresului diadic

Deşi este clar stabilit că relaţiile intime se clatină în condiţii de stres, nu putem ignora faptul că multe relaţii pot ieşi din experienţe stresante relativ neatinse. Mai mult decât atât, evenimentele de viaţă stresante pot oferi oportunităţi de dezvoltare personală prin mobilizarea resurselor de adaptare anterior neexploatate şi prin creşterea încrederii partenerilor în capacitatea de a învinge situaţiile critice (Updegraff şi Taylor, 2000). Studiile empirice realizate de-a lungul timpului confirmă faptul că unele persoane raportează o stare de spirit mai bună în urma unui eveniment stresant decât în zilele fără stres. În plus, persoanele care se confruntă cu condiţii stresante de viaţă şi reuşesc să le facă faţă cu bine au indicat creşteri ale resurselor, cum ar fi suport îmbunătăţit pentru familie, şi reducerea conflictelor familiale ulterioare *(cf.* Neff şi Broady, 2011).

Ca urmare a acestor constatări, mai multe teorii din domeniul stresului diadic au început să îşi deplaseze punctul de interes de pe efectele nocive ale stresului spre luarea în considerare a condiţiilor în care factorii de stres pot servi pentru a spori starea de bine individuală şi diadică. Astfel, deşi stresul împiedică de multe ori procesele de adaptare relaţională, mai multe teorii susţin că, în condiţii adecvate, stresul ar putea ajuta la întărirea bunăstării relaţionale. Conform acestor teorii, confruntarea timpurie cu factorii de stres minori, în etapele iniţiale ale dezvoltării relaţiei, poate ajuta partenerii să-şi dezvolte capacitatea viitoare de adaptare la factorii de stres de intensitate mai ridicată (Baumeister *et al,* 2006). Aşadar, confruntarea cu situaţii critice poate stimula apariţia unor schimbări pozitive care fac mai probabilă adaptarea cu succes la alţi factori de stres, în viitor.

Pentru ca expunerea la evenimente moderate stresante să servească pentru a mobiliza resursele de adaptare ale unei persoane, aceasta nu numai că trebuie să fie expusă la situaţii de stres moderat, ci trebuie şi să aibă resurse adecvate pentru depăşirea cu succes a respectivelor situaţii. Un studiu longitudinal realizat cu cupluri proaspăt căsătorite a constatat că partenerii care se confruntă cu factori de stres în etapele timpurii ale dezvoltării relaţiei raportează un declin al satisfacţiei de-a lungul timpului în cazul în care prezintă comportamente sărace de rezolvare a problemelor. În schimb, stresul a prezis mai multe relaţii satisfăcătoare 18 luni mai târziu pentru cuplurile care prezentau comportamente de rezolvare a problemelor mai eficiente (Cohan şi Bradbury, 1997). Aceste rezultate sugerează că abilitatea iniţială pentru rezolvarea eficace a

problemelor poate fi o resursă importantă pentru dezvoltarea rezistenţei la stres. Aşadar, persoanele care sunt expuse experienţelor stresante de nivel moderat şi care dispun de resursele iniţiale necesare pentru a depăşi aceste experienţe pot dezvolta o rezistenţă la efectele nocive ale stresului.

Atât timp cât resursele existente sunt suficiente pentru a face faţă în mod eficient experienţelor stresante, aceste experienţe pot oferi persoanelor o mai bună cunoaştere a strategiilor adaptative de coping şi o creştere a încrederii în capacitatea lor de a controla situaţiile stresante la care sunt expuse. A intra într-o relaţie intimă cu resurse iniţiale adecvate este un lucru necesar, dar nu şi suficient pentru a crea rezistenţă pe viitor la factorii de stres. Partenerii au nevoie atât de resurse, cât şi de practici iniţiale adecvate pentru utilizarea resurselor în cauză în vederea gestionării stresului.

5. Copingul diadic: modele teoretice şi date empirice

Conceptul de coping diadic a apărut la începutul anilor ’90, în încercarea de a extinde modelele individuale de stres şi de adaptare în cuplu. Înainte de dezvoltarea copingului diadic, conceptualizările cu privire la stres şi adaptare s-au axat în principal pe procesele cognitive şi emoţionale individuale asociate cu experienţa de stres şi răspunsurile de adaptare.

et al., 2014).

Copingul diadic reprezintă modalităţile prin care partenerii fac faţă împreună stresului şi reprezintă un

predictor important al funcţionării şi stabilităţii relaţiei (Bodenmann şi Randall, 2012; Papp şi Witt, 2010). Dintr-o perspectivă diadică, procesul de coping este privit ca o secvenţă circulară în care comunicarea unui partener a factorilor de stres este percepută, decodificată şi evaluată de către celălalt partener, care la rândul lui răspunde prin reacţii de adaptare diadice de susţinere. Astfel, copingul diadic reprezintă un proces) în care sunt implicaţi trei factori, care interacţionează între ei: prezenţa stresului la un ipartener, perceperea semnalelor de stres de către celălalt partener şi reacţia acestuia din urmă la semnalele de stres. Acest fenomen diadic este activat atunci când evaluarea stresului i se către unul dintre parteneri este comunicată celuilalt partener. Copingul diadic are 1 două funcţii principale, de reducere a stresului pentru ambii parteneri şi de ameliorare a calităţii relaţiei. În situaţiile în care unul dintre parteneri se confruntă cu un stres semni* ficativ sau ambii membri ai cuplului sunt provocaţi de un factor de stres comun, adoptal rea de strategii de adaptare diadice ar trebui să ajute la gestionarea eficientă a disconfortului! creat. Copingul diadic pozitiv este considerat esenţial pentru calitatea relaţiei şi starea de bine diadică, deoarece favorizează încrederea reciprocă, respectul, satisfacţia relaţională, anaaiamentul în relaţie şi sentimentul că relaţia este reconfortantă şi de susţinere (Levesque

I Pot fi identificate mai multe modele teoretice, care prezintă dimensiuni şi caracteristici I ale copingului diadic, orientate asupra comportamentelor pe care le adoptă partenerii pentru I a se ajuta reciproc să facă faţă stresului. *Modelul sistemic tranzacţional* (Bodenmann, 1997) se concentrează asupra comunicării reciproce a stresului,

suportului negativ şi pozitiv pe jp care partenerii şi-l furnizează reciproc, precum şi asupra strategiilor conjugate ale partenerilor de a face faţă factorilor de stres comuni. Potrivit acestui model, partenerii îşi comunică experienţele stresante în moduri complexe, imediat sau cu o oarecare întârziere, §: verbal şi nonverbal, precum şi cu cererile implicite sau explicite de suport. Partenerii} pot să nu reuşească să răspundă, pot să ignore sau să respingă ceea ce a comunicat cea\laltă persoană sau să ofere coping diadic care reflectă propriile obiective, abilităţi şi sentimente despre partener şi relaţie. Partenerii s-ar putea simţi atunci mai bine sau mai rău; ei pot să ceară sfaturi sau pot să propună un nou plan pentru rezolvarea problemei. Pe lângă situaţiile în care unul dintre parteneri este stresat, iar celălalt nu este, există şi situaţii în care ambii parteneri resimt stres, fie pentru că există un efect de contagiune, fie pentru că se confruntă cu factori de stres comuni (de exemplu, dificultăţi economice, probleme comportamentale ale copiilor).

Conform acestui model teoretic, procesul de adaptare diadică implică forme pozitive şi negative ale copingului. În categoria copingului diadic pozitiv, toate dimensiunile, cu excepţia copingului diadic comun de colaborare, sunt alcătuite din comportamente de adaptare autoraportate (de sine) şi comportamente de adaptare percepute de către partener; copingul diadic comun de colaborare include comunicarea stresului, coping de susţinere, coping delegat şi coping diadic comun. Comunicarea stresului se referă la capacitatea partenerului stresat de a-i comunica celuilalt trăirile sale şi de a solicita sprijin pentru a face faţă situaţiei. Copingul diadic de delegare implică situaţia în care un

partener îşi asumă sarcini suplimentare cu scopul de a atenua stresul celuilalt, în timp ce copingul diadic de susţinere reprezintă suportul pe care un partener îl acordă celuilalt atunci când doar un membru al diadei intime este expus unui eveniment stresant. Acest tip de coping implică furnizarea de suport axat pe probleme (de exemplu, generarea de soluţii) sau de suport centrat pe emoţie (de exemplu, înţelegerea empatică a partenerului stresat). Spre deosebire de copingul diadic de susţinere şi cel delegat, care reflectă eforturile unui partener de a ajuta celălalt partener stresat să facă faţă situaţiilor stresante, copingul diadic comun reflectă eforturile conjugate ale partenerilor de a face faţă situaţiilor stresante (de exemplu, rezolvarea comună a problemelor, căutarea comună de informaţii, schimbul de sentimente, relaxarea).

Copingul diadic negativ implică afişarea dezinteresului vizibil sau a sarcasmului faţă de stresul partenerului, prin folosirea unor strategii de adaptare care nu sunt autentice, precum şi prin tratarea cu reticenţă a semnalelor de stres emise de partener sau chiar prin manifestarea neîncrederii în faptul că partenerul are nevoie de suport. Acest tip de coping include răspunsuri ostile, precum învinovăţirea partenerului pentru faptul că nu face faţă situaţiei, şi acordarea de sprijin ambivalent, constând în furnizarea de sprijin, dar cu exprimarea părerii că partenerul ar trebui să rezolve problema fără suportul oferit. În timp ce copingul diadic pozitiv are rolul de a restabili un anumit grad al homeostaziei pentru partener şi pentru cuplu în faţa provocărilor, copingul diadic negativ are rolul de a reduce atenţia asupra eforturilor partenerului de a se adapta situaţiilor critice. Studiile cu diferite populaţii au asociat

copingul diadic pozitiv cu satisfacţia relaţională, în timp ce copingul diadic negativ se asociază cu nemulţumirea faţă de relaţie (Ledermann *et* al, 2010; Papp şi Witt, 2010).

Modelul copingului de dezvoltare contextual (Berg şi Upchurch, 2007) teoretizează eforturile partenerilor de a face faţă factorilor de stres comuni, precum şi impactul acestora atât asupra dezvoltării (de exemplu, lungimea relaţiei, etapele ciclului de viaţă), cât şi asupra problemelor contextuale (de exemplu, culturale, socioeconomice). Conform acestui model, copingul diadic este conceptualizat pe un continuum al implicării partenerilor, de la subimplicare la supraimplicare, iar toate dimensiunile identificate în alte modele de adaptare diadice sunt considerate parte a acestui proces continuu. Astfel, pot fi identificate patru dimensiuni ale copingului diadic, după cum urmează: copingul neimplicat, de susţinere, de colaborare şi control. Copingul neimplicat se referă la percepţia partenerului stresat că el se confruntă singur cu situaţiile critice, fără a beneficia de sprijin de la celălalt partener. Copingul de susţinere se manifestă în situaţiile în care partenerul nestresat oferă sprijin emoţional şi/sau sprijin instrumental. Copingul de colaborare implică eforturile depuse de ambii parteneri pentru a gestiona situaţia stresantă împreună (de exemplu, discutarea soluţiilor), iar copingul de control se referă la situaţiile în care partenerul nestresat domină acţiunile celuilalt partener, prin preluarea responsabilităţilor acestuia şi prin faptul de a-i spune ce ar trebui să facă (Berg şi Upchurch, 2007). Strategiile de neimplicare şi de control pot fi considerate dimensiuni ale dopingului diadic negativ, în timp ce copingul de susţinere şi de colaborare sunt

considerate dimensiuni ale copingului diadic pozitiv.

Modelul copingului orientat asupra relaţiei (Coyne şi Smith, 1991; Delongis şi O'Brien, 1990) sugerează că atunci când partenerii resimt stres se angajează nu numai în strategii de adaptare pentru a-şi gestiona propriul stres individual, ci şi în acţiuni pentru a proteja şi a menţine relaţia de cuplu (Coyne şi Smith, 1991). Iniţial, modelul a delimitat trei dimensiuni ale copingului diadic: implicare activă, coping de protecţie şi supraprotecţie. Implicarea activă constă în încercările partenerului nestresat de a angaja partenerul stresat în conversaţii despre felul cum el sau ea se simte, precum şi despre modalităţi de a rezolva problema. Deoarece implicarea activă tinde să fie asociată cu rezultate individuale şi relaţionale pozitive, ea este considerată o formă de coping diadic pozitiv. Copingul de protecţie (Coyne şi Smith, 1991) implică „ascundea îngrijorării, negarea grijii şi cedarea în faţa partenerului, pentru a evita dezacordul" (p. 44), în timp ce supraprotecţia reprezintă o strategie de adaptare în care un partener subestimează capacităţile de adaptare ale celuilalt partener şi oferă un sprijin practic sau emoţional inutil. Deşi motivaţiile din spatele copingului de protecţie şi al supraprotecţiei sunt, în general, bine intenţionate, aceste două tipuri de coping nu au fost asociate cu rezultate pozitive individuale şi relaţionale (*cf.* Falconier *et al,* 2015). Drept urmare, aceste dimensiuni ale copingului diadic au fost privite ca forme dezadaptative de coping. Cu toate acestea, intenţia pozitivă din spatele acestor două dimensiuni ale copingului diadic le diferenţiază de dimensiunea ostilă/ambivalentă a copingului diadic negativ identificată în cadrul modelului sistemic tranzacţional,

deoarece răspunsurile ostile/ambivalente nu sunt destinate să ajute partenerul.

O a patra dimensiune a copingului diadic în cadrul acestui model, care s-a adăugat ulterior, este răspunsul empatic (O'Brien şi Delongis, 1996). Acest tip de coping are ca obiectiv menţinerea relaţiei şi implică gândirea în perspectivă, capacitatea de a experimenta indirect şi de a înţelege emoţiile şi gândurile partenerului, precum şi răspunsul empatic, sensibil şi fără a judeca prin oferirea unui răspuns de validare emoţională *(cf.* Falconier *et al,* 2015).

Studiile empirice susţin ideea că strategiile de coping diadic au un rol important în determinarea satisfacţiei relaţionale (Levesque *et al*, 2014; Merz *et al,* 2014; Papp şi Witt, 2010; Razak *et al,* 2015; Traa *et al,* 2015). În ceea ce priveşte contribuţia relativă a fiecărei dimensiuni a copingului diadic la satisfacţia relaţiei, rezultatele empirice susţin ideea că strategia de coping de colaborare reprezintă cel mai puternic predictor pentru bărbaţi şi femei, în comparaţie cu orice altă dimensiune individuală, cu excepţia copingului de susţinere. În plus, atât copingul de susţinere, cât şi cel ostil/ambivalent au fost predictori semnificativ mai buni ai satisfacţiei relaţionale atât pentru bărbaţi, cât şi pentru femei comparativ cu comunicarea stresului, copingul delegat, copingul de protecţie şi supraprotecţia. Astfel, satisfacţia relaţională a partenerilor este mult mai puternic asociată cu măsura în care aceştia oferă sprijin emoţional şi orientat pe problemă unul altuia şi cu măsura în care evită copingul ostil/ambivalent decât cu măsura în care ei comunică stresul reciproc, preiau fiecare responsabilităţile şi sarcinile celuilalt pentru a atenua stresul sau îşi ascund

grijile şi problemele unul de celălalt. Un alt rezultat indică faptul că supraprotecţia, sau acordarea de sprijin inutil partenerului ca urmare a subestimării capacităţii acestuia de adaptare, contribuie uneori la îmbunătăţirea satisfacţiei relaţiei, iar alteori la declinul satisfacţiei relaţiei (Falconier *et al,* 2015). Copingul diadic mediază relaţia dintre copingul individual şi satisfacţia relaţională (Herzberg, 2013), în timp ce alte studii susţin ideea că satisfacţia relaţională este mai mult influenţată de percepţia partenerului cu privire la atitudinea suportivă a celuilalt partener decât de propriile strategii de coping (Landis *et* al, 2014).

*

Pe parcursul evoluţiei relaţiilor lor, cuplurile pot fi expuse la diferite situaţii stresante, care pot fi de scurtă durată sau pot însoţi partenerii pe parcursul întregii relaţii, de intensitate diferită, rezultate din cadrul relaţiei sau din afara ei. Deoarece rezultatele relaţionale diferă semnificativ în funcţie de sursa, intensitatea şi durata stresului, studiile empirice trebuie să ia în considerare toate cele trei dimensiuni, în scopul de a înţelege impactul stresului asupra funcţionării relaţiei. Studiul influenţei stresului asupra relaţiilor apropiate este extrem de relevant atât timp cât calitatea relaţiei intime pare a fi unul dintre cei mai buni predictori ai satisfacţiei vieţii. Strategiile de coping pot ameliora impactul stresului asupra calităţii relaţiei. În cadrul strategiilor pozitive de coping diadic, diferite modele teoretice au identificat comunicarea stresului, copingul de susţinere, copingul delegat şi copingul diadic colaborativ comun, în timp ce copingul bazat pe control, copingul ostil/ ambivalent, supraprotecţia, copingul de protecţie şi copingul de neimplicare au fost descrise ca reacţii de adaptare diadice

negative. Ambele tipuri de coping, pozitiv şi negativ, contribuie semnificativ la calitatea relaţiei intime, dar în direcţii opuse. Satisfacţia relaţională depinde mai mult de eforturile ambilor parteneri de angajare în strategii de adaptare diadice de succes, pozitive, decât de reducerea răspunsurilor de adaptare diadice negative.

Referinţe bibliografice

Almeida, D.M., Piazza, J.R., Stawski, R.S., Klein, L.C. (2011), „The speedometer of life: Stres, health, and aging", *Handbook of Aging,* New York, Elsevier.

Baumeister, R F, Gailliot, M., DeWali. C.N., Oaten, M. (2006), „Self-Regulation and Personality: How Interventions Increase Regulatory Succes, and How Depletion Moderates the Effeett uf Traits on Behavior", *Journal of Personality*, 74 (6), 1773 – 1802.

Berg, C.A., Upchurch, R. (2007), „A developmental-contextual model of couples coping with chronic illness across the adult lifespan", *Psychological Bulletin,* 133 (6), 920 – 954.

Bodenmann, G., Cina, A. (2006), „Stres and coping among stable-satisfied, stable-distressed and separated/divorced Swiss couples: A 5-year prospective longitudinal study", *Journal of Divorce & Remarriage,* 44 (1 – 2), 71 – 89.

Bodenmann, G., Randall, A.K. (2012), „Common factors in the enhancement of dyadic coping", *Behavior Therapy,* 43 (1), 88 – 98.

Bodenmann, G. (1997), „Dyadic coping: A systemic-transacţional view of stres and coping among couples: Theory and empirical findings", *European Review of Applied Psychology,* 47 (2), 137 – 14L

Bodenmann, G. (2005), *Dyadic Coping and Its Significance for Marital Funcţioning,* American Psychological Association.

Bodenmann, G., Ledermann, T., Blattner, D., Galluzzo, C. (2006), „Associations among every day stres, critical life events, and sexual problems", *The Journal of Nervous and Mental disease*, 194 (7), 494 – 501.

Buck, A.A., Neff, L.A. (2012), „Stres spillover în early marriage: The role of self-regulatory depletion", *Journal of Family Psychology,* 26 (5), 698.

Cohan, C.L., Bradbury, T.N. (1997), „Negative life events, marital interaction, and the longitudinal course of newlywed marriage". *Journal of Personality and Social Psychology,* 73 (1), 114 – 128.

Coyne, J.C., Smith, D.A. (1991), „Couples coping with a myocardial infaretion: a contextual perspective on wives distress". *Journal of Personality and Social Psychology,* 61 (3), 404 – 412

Falconier, M.K., Jackson, J.B., Hilpert, P., Bodenmann, G. (2015), „Dyadic coping and relationship satisfaction: A meta-analysis", *Clinical Psychology Review*, 42, 28 – 46.

Fischer, G., Riedesser, P. (2007), *Tratat de psihotraumatologie,* Trei, Bucureşti.

Herzberg, P.Y. (2013), „Coping în relationships: The interplay between individual and dyadic coping and their efects on relationship satisfaction", *Anxiety, Stres & Coping,* 26 (2), 136 – 153.

Jin, J.F., Ford, M.T., Chen, C.C. (2013), „Asymmetric differences în work-family spillover în North America and China: Results from two heterogeneous samples", *Journal of*

Business Ethics, 113 (1), l-14.

Kamey, B.R., Story, L.B., Bradbury, T.N. (2005), „Marriages în context: Interactions between chronic and acute stres among newlyweds", *Couples Coping with Stres: Emerging Perspectives on Dyadic Coping,* 13 – 32.

Landis, M., Peter-Wight, M., Martin, M., Bodenmann, G. (2013), „Dyadic coping and marital satisfaction of older spouses în long-term marriage", *Gerő Psych: The Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry,* 26 (1), 39 – 47.

Ledermann, T., Bodenmann, G., Gagliardi, S., Charvoz, L., Verardi, S., Rossier, J., lafrate, R. (2010), „Psychometrics of the Dyadic Coping Inventory în Three Language Groups", *Swiss Journal of Psychology/Schweizerische Zeitschrift fur Psychologie/Revue Suisse de Psychologie,* 69 (4), 201 – 212.

Levesque, C., Lafontaine, M.F., Caron, A., Flesch, J.L., Björnsson, S. (2014), „Dyadic empathy, dyadic coping, and relationship satisfaction: A dyadic model", *Europe's Journal of Psychology,* 10 (1), 118 – 134.

Lbvhoiden, C., Yap, M.H., Ineson, E.M. (2011), „Work-family conflicts and enrichment in the Norwegian hotel industry", *Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism,* 11 (4), 457 – 482.

Lyons, K.S., Zarit, S.H., Sayer, A.G., Whitlatch, C.J. (2002), „Care giving as a dyadic process: Perspectives from care giver and receiver", *Journal of Gerontology: Psychological Sciences, 57B,* 195 – 204.

Merz, C.A., Meuwly, N., Randall, A.K., Bodenmann, G. (2014), „Engaging în dyadic coping: Buffering the impact of every day stres on prospective relationship satisfaction", *Family Science,* 5 (1), 30 – 37.

Neff, L.A., Broady, E.F. (2011), „Stres resilience în early

marriage: Can practice make perfect?", *Journal of Personality and Social Psychology,* 101 (5), 1050 – 1067.

O'Brien, T.B., Delongis, A. (1996), „The interacţional context of problem –, emotion –, and relationship-focused coping: the role of the big five personality factors", *Journal of Personality,* 64 (4), 775 – 813.

Papp, L.M., Witt, N.L. (2010), „Romantic partners individual coping strategies and dyadic coping: implications for relationship funcţioning", *Journal of Family Psychology,* 24 (5), 551.

Randall, A.K., Bodenmann, G. (2009), „The role of stres on close relationships and marital satisfaction", *Clinical Psychology Review,* 29 (2), 105 – 115.

Razak, S.N.F.A., Hoesni, S.M., Zakaria, E., Ismail, R. (2015), „The Role of Dyadic Coping to Marital Quality – The Conceptual Paper", *Procedia-Social and Behavioral Sciences,* 211, 911 – 916.

Revenson, T.A., Lepore, S.J. (2012), „Coping în Social Context", *Handbook of Health Psychology,* 193 – 218.

Stewart, D.E., MacMillan, H., Wathen, N. (2013), „Intimate partner violence", *Canadian Journal of Psychiatry,* 58 (6), l-15.

Traa, M.J., De Vries, J., Bodenmann, G., Den Outisten, B.L. (2015), „Dyadic coping and relationship funcţioning în couples coping with cancer: A sistematic review", *British Journal of Health Psychology,* 20 (1), 85 – 114.

Updegraff, J.A., Taylor, S.E. (2000), „From vulnerability to growth: Pozitive and negative efects of stressful life events", *Loss and Trauma: General and Close Relationship Perspectives,* 25, 3 – 28.

Villeneuve, L., Trudel, G., Dargis, L., Preville, M., Boyer,

R., Begin, J. (2014), „Marital funcţioning and psychological distress among older couples over an 18-month period", *Journal of Sex & Marital Therapy*, 40 (3), 193 – 208.

Ostracismul

Octavian Onici

Vi s-a întâmplat astăzi sau ieri să vă fi simţit asemenea unei persoane invizibile în ochii celorlalţi? În încercarea de a întreba sau împărtăşi ceva să fi constatat că ceilalţi s-au rezumat la câteva răspunsuri scurte şi „seci" sau v-au ignorat ca şi cum nu aţi exista? Poate, într-un final, v-aţi întrebat dacă lumea din jur e normală sau faceţi parte dintr-un vis bizar? V-aţi ciupit de obraz şi nu s-a întâmplat nimic…

Acum aş dori să vă aduceţi aminte dacă azi sau ieri aţi zărit o persoană cunoscută, dar aţi trecut-o cu vederea rapid, ca şi cum nu aţi observat-o. V-a sunat telefonul, aţi observat un număr cunoscut şi aţi preferat să nu răspundeţi? Nu aţi respins apelul şi nici nu aţi închis telefonul, deşi nimic nu v-a împiedicat să o faceţi.

Dacă aţi experimentat cel puţin o situaţie descrisă sau similară celor prezentate anterior, înseamnă că aţi fost supus sau aţi aplicat ceea ce în psihologie poartă numele de ostracism.

Începând cu secolul al IV-lea înaintea erei noastre, în Grecia Antică, în special în Atena, cetatea reprezenta o valoare supremă. În cazul în care cineva periclita buna desfăşurare a sistemului politic democratic sau, cel puţin, era suspectat de un asemenea fapt, suporta o pedeapsă extremă – exilarea pentru o perioadă de aproximativ 10 ani. Membrii de onoare ai cetăţii se sprijineau pe o procedură, chiar instituţie, cunoscută sub numele de ostracism (în limba greacă ocrepa Kiopoi; *ostmkismos).* Pe un ciob de lut

(*ostraka/ostracon*) era scris numele celui vizat şi, dacă se cumula un număr suficient de voturi, pedeapsa era aplicată fără să fie necesară organizarea unui proces (Raubitschek, 1947, 1951; Forsdyke, 2005).

Ostracismul este un fenomen reprezentativ pentru domeniul influenţei sociale (Boncu, 2002), în special când sunt discutate raporturile dintre o majoritate şi o minoritate. Conform definiţiei conformismului de grup, o sursă majoritară (cantitativă) recurge la presiuni directe sau indirecte asupra unei minorităţi în vederea respectării normei sociale de grup. În cazul în care minoritatea, reprezentată printr-un individ sau un grup de indivizi, nu reacţionează sau se opune, ne putem aştepta ca membrii grupului majoritar să acţioneze. De principiu, în prima etapă vor fi formulate ameninţări cu pedeapsa, urmând să fie aplicate pedepsele propriu-zise în caz de nesupunere. În fine, dacă pedepsele, care la rândul lor vor creşte în intensitate, nu se vor solda cu efectul scontat, deviantului i se va aplica sancţiunea cea mai mare – excluderea din grup pentru o perioadă însemnată sau chiar definitivă. În cazul în care membrii unui grup nu pot fi excluşi fizic de către membrii majoritari, aceasta va fi simbolică şi va lua forma unei ignorări totale.

Ostracismul nu este întâlnit exclusiv în cadrul grupurilor sociale, ci este omniprezent şi în spaţiul relaţiilor interpersonale. El este considerat a fi forma extremă de respingere/ excludere socială a persoanei, fiind diametral opus faţă de incluziunea socială (Leary, 2001).

Mai mult, acest fenomen se regăseşte în cadrul relaţiilor interpersonale intime – în familie, între prieteni, la cei căsătoriţi sau în relaţia de concubinaj.

1. Teorii psihologice asupra ostracismului

În 1997, Kipling D, Williams a pus bazele unui model complex asupra ostracismului, prezentat în Figura 1.

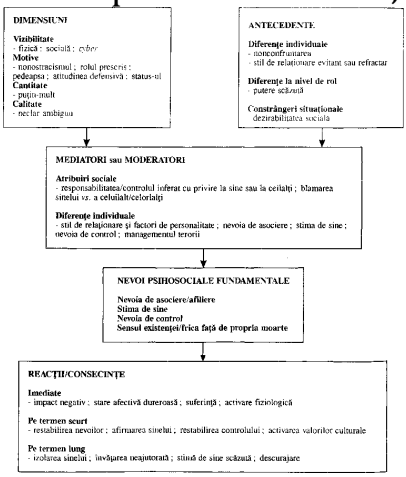

DIMENSIUNI
Vizibilitate
- fizică ; socială ; cyber
Motive
- nonostracismul ; rolul prescris ; pedeapsa ; atitudinea defensivă ; status-ul
Cantitate
- puțin-mult
Calitate
- neclar ambiguu
ANTECEDENTE
Diferențe individuale
- nonconfruntarea
- stil de relaționare evitant sau refractar
Diferențe la nivel de rol
putere scăzută
Constrângeri situaționale
dezirabilitatea socială
MEDIATORI sau MODERATORI
Atribuiri sociale
- responsabilitatea/controlul ioferat cu privire la sine sau la ceilalți ; blamarea sinelui vz. a celuilalt/celorlalți
Diferențe individuale
- stil de relaționare și factori de personalitate ; nevoia de asociere ; stima de sine ; nevoia de control ; managementul terorii
NEVOI PSIHOSOCIALE FUNDAMENTALE
Nevoia de asociere/afiliere
Stima de sine
Nevoia de control
Sensul existenței/frica față de propria moarte
REACȚII/CONSECINȚE
Imediate
- impact negativ ; stare afectivă dureroasă ; suferință ; activare fiziologică
Pe termen scurt
- restabilirea nevoilor ; afirmarea sinelui ; restabilirea controlului ; activarea valorilor culturale
Pe termen lung
- izolarea sinelui ; învățarea neajutorată ; stimă de sine scăzută ; descurajare

Figura 1: Modelul revizuit asupra ostracismului (Williams, 2001, p. 46)

În concepţia autorului, toate dimensiunile propuse sunt mai degrabă ortogonale, fără pretenţia elaborării unui model predictiv. Ostracismul a fost definit de către Williams (2001) ca fiind un „răspuns la un comportament deviant sau nepotrivit ori, în anumite circumstanţe, reacţia celorlalţi faţă de anumite caracteristici fizice care-l diferenţiază pe individul respins de restul grupului" (p. 61). În cadrul investigării antecedentelor situaţionale ale ostracismului, participanţilor li s-a oferit o definiţie de lucru, şi anume „ignorarea sau evitarea unui individ de către o altă persoană" (p. 86). În limba engleză curentă şi în literatura de specialitate expresia familiară este *the şi lent treatment.*

Vom prezenta în continuare un model teoretic care scoate în relief cauzele ostracismului, factorii care amplifică sau diminuează acest fenomen, consecinţele de ordin

psihosocial şi posibilele soluţii menite să diminueze sau să elimine efectele sale preponderent negative.

Manifestarea comportamentală a ostracismului

Prima categorie din acest model se referă la episoadele de ostracism care se află în relaţie cu motivele ce le determină. Din punctul de vedere al manifestării comportamentale, episoadele de ostracism capătă mai multe forme. Din punctul de vedere al *vizibilităţii* există: ostracismul *fizic,* în care, după escaladarea unui conflict, sursa părăseşte spaţiul propriu-zis în care se află ţinta; ostracismul *social,* în care sursa rămâne în acelaşi spaţiu, dar reduce la minimum sau total orice formă de interacţiune cu ţinta; şi dber-ostracismul – interacţiunea este minimă sau lipseşte atunci când comunicarea se realizează prin intermediul unor mesaje scrise, prin poştă sau una dintre modalităţile de conversaţie electronică (internet sau telefon).

Atunci când ne referim la ostracism, aceasta presupune nu doar lipsa în totalitate a unui comportament faţă de ţintă. În unele cazuri, sursa poate transmite o *cantitate* redusă de informaţii; cineva poate utiliza în discurs răspunsuri scurte şi evazive de tipul „da", „nu" sau „nu ştiu" sau, în comunicarea scrisă, poate genera prescurtări ale cuvintelor.

Pe de o parte, cel care este ostracizat poate avea *claritate* asupra motivelor tratamentului pe care îl suportă sau cauza să-i fie inaccesibilă, *neclară.* Pe de altă parte, lipsa propriu-zisă a reacţiei celuilalt/celorlalţi poate să nu reprezinte în realitate ostracism, cu toate că ţinta o interpretează ca atare. Imaginaţi-vă că într-o dimineaţă, unul dintre parteneri nu-i acordă atenţie celuilalt, fiind implicat

în pregătirile pentru o nouă zi. Cel care constată o cantitate redusă de contact verbal şi vizual însă poate percepe desfăşurarea acestui scenariu ca fiind rezultatul ignorării intenţionate aplicate de către partener. Williams (2001) se referă la ostracismul de tip *rol-prescris* şi consideră că astfel de interpretări forţate pot avea la bază existenţa unor gânduri paranoide.

Atât nonostracismul, cât şi ostracismul prescris prin rol deseori intră sub auspiciul ambiguităţii. Conform Teoriei atribuirii sociale, pentru a putea fi sigur de cauza comportamentului unei alte persoane, este necesar ca în percepţia observatorului acel comportament să fie liber ales şi intenţionat (Jones şi Davis, 1965). Or, de foarte multe ori, asemenea informaţii nu sunt disponibile pentru observator, iar decizia este luată în baza unor judecăţi nefondate. De exemplu, la un moment dat, în timpul unei discuţii tensionate, persoana de la celălalt capăt la firului nu mai reacţionează. A întrerupt oare comunicarea în mod intenţionat sau este o problemă tehnică? Care este probabilitatea ca o persoană, fiind mai ales într-o stare de furie, să admită că celălalt a întrerupt convorbirea neintenţionat sau că s-a produs o defecţiune tehnică?

O altă formă de ostracism este cel *defensiv.* Reducerea interacţiunii de către o persoană reprezintă de fapt aplicarea unei strategii de evitare a angajării într-un conflict; persoana consideră că nu are motive întemeiate pentru a declanşa un conflict şi prevede că argumentele sale vor fi uşor combătute de către celălalt, ceea ce o poate plasa într-o poziţie vulnerabilă. Exemplul oferit de Williams (2001) se referă la cazul unei persoane care a observat că partenerul său a flirtat cu o colegă de la locul de muncă. Deşi iniţial şi-a

propus să intervină ferm, s-a abţinut însă şi, drept pedeapsă, a decis să nu-i vorbească o perioadă. Totul depinde acum şi de felul în care cel suspectat va reacţiona la ignorarea la care este supus. Dacă intuieşte că a depăşit măsura, se va simţi cu „musca pe căciulă", urmând să treacă printr-o perioadă anevoioasă. Dacă va afla sau ghici care este motivul şi se va considera nevinovat, îşi va blama partenerul pentru gândurile exagerate.

Probabil că ostracismul cel mai reprezentativ este cel *punitiv* – ignorarea celuilalt se datorează nerespectării sau încălcării explicite şi grave a unei norme importante. Practicarea boicotului este un bun exemplu în acest sens.

În sfârşit, ostracismul *pierdut în timp (oblivious)* se manifestă *atunci când* sursa ignoră ţinta fără ca prin aceasta să-şi propună în vreun fel să o pedepsească. În anumite cazuri, ţinta poate solicita expres ignorarea prezenţei sale (de exemplu, un experimentator poate cere expres participanţilor la un studiu să se facă abstracţie de existenţa lui), în alte cazuri, ţinta crede că este neglijată din nepăsare.

Antecedentele situaţionale ale ostracismului

A doua categorie vizează antecedentele situaţionale care se concretizează la nivelul diferenţelor individuale, de rol şi situaţionale. Cum se pot explica luarea deciziei şi punerea în act a ostracizării? Una dintre posibilităţi constă în *stilul de rezolvare al conflictului.* Fie individul nu-şi doreşte, fie crede că nu posedă abilităţile necesare de a face faţă unui conflict interpersonal, iar aceasta îl poate determina să adopte *nonconfruntarea.* Cel mai mare avantaj pe care îl va avea în urma evitării de a se implica în conflict este percepţia faptului că deţine controlul asupra situaţiei. Dacă controlul este (re) stabilit, atunci şi nivelul stimei de

sine se va redresa.

În romanul *Anna Karenina,* se impunea implicit ca soţul înşelat să-şi provoace adversarul la duel. Neavând experienţa de a mânui o armă, deci puţine şanse de succes, şi nedorind să-şi pună viaţa în pericol, Alexei Alexandrovici Karenin a recurs la îndelungate raţionalizări. După deliberare, a preferat să-l ostracizeze pe Vronski, iar faţă de Anna a practicat ostracismul fizic şi apoi pe cel social. Ştiind că într-o stare de furie (oricine şi implicit el însuşi) îşi poate pierde controlul, ignorarea soţiei, adversarului, situaţiei în ansamblu i s-a părut cea mai eficientă. La baza acestei strategii a stat, în primul rând, frica de a fi judecat „greşit" de către înalta societate. O imagine indezirabilă din punct de vedere social valora mai mult decât nefericirea în căsnicie.

Factorii mediatori şi moderatori ai ostracismului

Anumiţi factori pot modera sau media ostracismul, iar unul dintre aceştia se referă la stilul atributiv al unei persoane. Ideea de bază este că fiinţa umană îşi explică în mod generalizat propriul comportament sau comportamentul unei alte persoane prin apel la factori cauzali interni (trăsături de personalitate, motivaţii etc.) sau externi (factori situaţionali) (Heider, 1958; Weiner, 1986). În esenţă, ostracismul este un fenomen cu conotaţie negativă. Atunci când indivizii îl aplică sau îl suportă preferă să atribuie responsabilitatea preponderent altor persoane decât sieşi; în caz contrar, individul se va simţi inconfortabil din punct de vedere psihologic, or, aceasta îl determină să evite pe cât posibil o astfel de stare. Pe de altă parte, afirmă Williams (2001), dacă persoana ignorată va blama pe cel care o neglijează sau va considera că din cauza circumstanţelor a ajuns într-o astfel de postură, o astfel de

interpretare a realităţii devine o resursă eficientă pentru a suporta mai uşor condiţia în care se află.

În contextul relaţiilor interpersonale intime, un alt factor foarte important invocat în cadrul modelului se referă la posesia stilului de relaţionare dezvoltat în baza celui de ataşament (Ainsworth *et al,* 1978/2014; Hazan şi Shaver, 1987). Ne referim la persoanele care au dezvoltat un *stil de relaţionare evitant,* determinat de multiple experienţe afective reci şi de distanţare pe care le-a aplicat mama9 în frageda copilărie. Dacă expunerea frecventă la o astfel de strategie comportamentală a fost învăţată şi integrată de către copil, atunci creşte probabilitatea ca acesta să o aplice mai târziu. Bineînţeles, nu se poate afirma că există o relaţie de tip cauză-efect, ci doar una corelaţională, dar care pare cât se poate de verosimilă. În plus, imitaţia prin observare10 este foarte importantă la copii atunci când se raportează la părinţi. Astfel, conform teoretizării lui Bowlby (1973), copiii preiau şi interiorizează modele cognitiv-comportamentale la care au fost expuşi *(wroking models and the behavior patterns)* şi le aplică atunci când iniţiază şi cultivă relaţii interpersonale romantice începând cu vârsta adolescenţei.

Ameninţarea nevoilor psihologice fundamentale

Una dintre cele mai importante secţiuni din cadrul modelului se referă la explicaţiile asupra ostracismului. Patru nevoi psihologice sunt invocate, şi anume: nevoia de asociere, stima de sine, nevoia de control şi nevoia de a oferi sens existenţei. În principiu, în urma aplicării ostracizării la nivel interpersonal sau de grup, aceste nevoi sunt

9 în majoritatea cazurilor autorii se referă la mamă, dar se are în vedere persoana care a avut grijă de copil (în engleză, ***caregiver).***

10 Mai precis, se foloseşte termenul ***imitaţie vicariantă*** (Boncu, 2002).

ameninţate şi individul va încerca să le restabilească sau să le protejeze pe cât posibil. Informaţiile ce urmează să fie prezentate tratează separat aceste nevoi, deşi, în realitate, ele sunt interdependente şi se completează reciproc.

Nevoia de asociere (need to belong) este considerată una dintre nevoile psihologice fundamentale şi constă în necesitatea fiinţei umane de a stabili şi menţine legături sociale cu alte persoane sau grupuri sociale (Baumeister şi Leary, 1995; Fiske, 2004). Pentru o existenţă firească, oamenii sunt motivaţi să interacţioneze în cadrul relaţiilor interpersonale sau de grup. Ei urmăresc să atingă un confort afectiv, dacă relaţionează cu persoane calde/afectuoase, şi un confort cognitiv, dacă ceilalţi sunt persoane inteligente şi contribuie la îmbogăţirea informaţională (Rosenberg, Nelson şi Vivekananthan, 1968; Fiske, Cuddy şi Glick, 2007). Ce se poate întâmpla cu o persoană aflată în condiţia de izolare pentru o perioadă prelungită? Cel puţin ar ajunge cu siguranţă la concluzia că o astfel de privare o condamnă la moarte. O astfel de abordare necesită mai degrabă spaţiul unui tratat de psihologie. Vă recomandăm să vizionaţi filmul *în sălbăticie* (*Into the wild,* 2007, în regia lui Sean Penn) şi să urmăriţi în special concluziile personajului central, care a ales în mod deliberat viaţa în solitudine. De asemenea, o altă producţie cinematografică, *Naufragiatul* (*Cast Away,* 2000, în regia lui Robert Zemeckis), prezintă o dramă uluitoare a unui individ care a ajuns pe o insulă pustie. El şi-a găsit forţe să reziste, fiind în principal motivat de restabilirea relaţiilor interpersonale semnificative.

menţinerea şi augmentarea nivelului stimei de sine este o altă nevoie fundamentală care îi asigură fiinţei umane o existenţă optimă. Ne referim la felul în care o persoană se

evaluează pe sine (caracteristici de personalitate, abilităţi, competenţe etc.), a comportamentelor pe care le aplică faţă de ceilalţi şi a relaţiilor pe care le dezvoltă cu ceilalţi semnificativi.

Cercetările empirice au identificat diferenţe în ceea ce gândesc şi cum se comportă persoanele care aplică şi care sunt supuşi ostracizării în funcţie de nivelul stimei de sine. S-a constatat că o persoană cu un nivel ridicat al stimei de sine care îşi neglijează în mod repetat partenerul îşi exprimă astfel deprecierea faţă de acesta şi este pregătită să încheie relaţia care n-o mai satisface. În acelaşi timp, nivelul ridicat al stimei de sine se asociază cu un grad crescut de încredere în forţele proprii pentru iniţierea într-un viitor a unei alte relaţii sau, poate, în prezent persoana are deja o alternativă viabilă. O persoană cu un nivel scăzut al stimei de sine foloseşte ostracizarea drept mecanism defensiv, urmărind să restabilească controlul asupra celuilalt şi a situaţiei. Aceasta implică şi ameliorarea nivelului stimei de sine. Dacă ne referim la cel care este ostracizat şi care are un nivel scăzut al stimei de sine, ne putem aştepta ca o astfel de persoană să fie afectată mai puternic şi pentru o perioadă mai îndelungată (Williams, 2001).

nevoia de control este o componentă care, la rândul ei, este vitală atunci când un individ îşi explică realitatea socială în care există. Cel puţin, Teoria atribuirii sociale (Heider, 1958) afirmă că individul caută explicaţii pentru comportamentul propriu sau al celorlalţi, fiind determinat de nevoia de a explica, controla şi prevedea realitatea în care se află. Cel care aplică ostracismul crede că astfel se poate controla mai bine pe sine, pe celălalt şi/sau situaţia în ansamblu. Situaţia este mai gravă pentru partea afectată, în special atunci când

nu ştie cauza exactă care stă la baza unui astfel de tratament. În plus, nici nu ştie cum ar trebui să procedeze ca să recâştige controlul.

atribuirea sensului existenţei se amplifică atunci când identitatea unei persoane este ameninţată foarte puternic, iar în acest caz ne referim la apariţia şi persistenţa gândurilor legate de propria moarte. Drept urmare, individul va trăi o emoţie negativă şi intensă de frică. Felul în care oamenii fac faţă conştientizării propriei morţi11 a fost tratat în Teoria managementului terorii (Pyszczyński, Solomon şi Greenberg, 2003). Ostracismul este o formă de „moarte socială" a individului. În această ipostază, el va trăi emoţia de teroare, care îl va determina să-şi activeze toate „scuturile psihologice" cognitive şi afective pentru a para o astfel de lovitură. Pe de o parte, el va considera că propria existenţă este plină de sens, iar pe de altă parte, va recurge la evaluări pozitive despre sine; acestea din urmă vor creşte semnificativ nivelul stimei de sine (Pyszczyński *et al,* 2004).

Reacţiile în faţa ostracismului în ultima secţiune, Williams (2001) prezintă consecinţele pe care o sursă şi o ţintă le pot înregistra *imediat,* pe termen *scurt* şi *îndelungat* atunci când se confruntă cu ostracismul, consecinţe care au fost particularizate la nivelul relaţiilor interpersonale intime de către Zadro, Arriaga şi Williams (2008).

Începând cu 1997, studiile empirice efectuate în cadrul direcţiei de cercetare de către Williams au constatat că efectele ostracismului sunt vizibile după primele trei-patru minute. Acestea se concretizează la nivelul gândurilor, afectivităţii, motivaţiei şi perceperii stării fiziologice. În

11 în literatura de specialitate anglo-americană conceptul este ***salience of mortality.***

principiu, individul va fi motivat să-şi satisfacă cele patru nevoi psihologice fundamentale (de asociere, stimă de sine, control şi sens al existenţei). Dacă eforturile întreprinse nu vor fi eficiente, iar persoana va persista în aceeaşi relaţie din cauza diverselor constrângeri, atunci ne putem aştepta ca simptomul să capete caracter cronic. De exemplu, pentru început este afectată stima de sine ca stare, iar ulterior consecinţele se pot răsfrânge asupra stimei de sine ca trăsătură.

Aplicarea metodei experimentului de laborator le-a permis cercetătorilor să înregistreze consecinţele ostracismului pe termen imediat şi scurt şi aceasta, în special, în relaţiile cu persoane străine (în fapt, complici ai experimentatorilor). Dacă ne referim la efectele pe termen lung (luni, ani şi chiar zeci de ani), o astfel de metodă nu mai poate fi pusă în act din considerente etice şi deontologice. Astfel, s-a impus aplicarea unor modalităţi de investigaţie preponderent calitative în care participarea a fost voluntară, cercetătorii au solicitat în mod explicit consimţământul subiecţilor şi le-au asigurat anonimatul. Chiar şi aşa, unul dintre participanţi se întreba la un moment dat dacă a procedat bine atunci când a relatat fapte în care era implicat partenerul său şi ce s-ar întâmpla dacă, totuşi, totul ar ieşi la iveală. Îi era greu să-şi stăpânească emoţia de frică, chiar groază.

Majoritatea exemplelor prezentate în literatura de specialitate (Williams, 2001, 2007; Zadro, Arriaga şi Williams, 2008) au fost extrase din interviurile aplicate sau scrisorile primite de la persoanele care au dat curs invitaţiei de a participa la cercetările întreprinse. Cele mai multe persoane au fost de gen feminin şi au fost expuse ostracizării

din partea membrilor familiei sau partenerilor de căsătorie. S-a constatat o gamă variată de feluri în care oamenii reacţionează la un astfel de tratament: deprecierea de sine şi izolarea, pierderea încrederii de a continua şi iniţia alte relaţii interpersonale, creşterea nivelului de stres, anxietate, depresie, perpetuarea învăţării neajutorate, resemnare, blazare şi chiar tentative de suicid.

Continuând şirul evenimentelor din romanul *Anna Karenina,* ajuns într-un stadiu aproape disperat, Vronski a decis să nu mai comunice cu iubita sa şi chiar să plece de acasă. Pentru Anna Karenina a fost picătura care a condus-o către un act nesăbuit. Mai târziu, autoînvinovăţirea l-a adus pe Vronski în pragul depresiei şi pierderii semnificaţiei propriei existenţe.

2. Modalităţi de studiu al ostracismului

Kipling D. Williams este psihologul renumit pentru abordarea teoretică, metodologică şi empirică a ostracismului. La sfârşitul anilor ’90, el a coordonat o serie de cercetări care s-au desfăşurat în SUA, continuându-şi activitatea în Australia. O întâmplare neobişnuită şi bizară a stat la baza reflecţiilor sale. El a ieşit cu căţelul său la plimbare lângă un lac şi a observat în proximitate doi indivizi, pe care nu-i cunoştea, care erau angajaţi într-un joc de *frisbee.* La un moment dat, unul dintre jucători i-a aruncat discul, îndemnându-l să i se alăture. După câteva încercări, fără niciun motiv, cei doi şi-au continuat activitatea ignorându-l complet pe „noul coechipier”. Presupunem că vă puteţi imagina nedumerirea şi jena pe care le-a trăit.

Acest incident, dar şi alte cazuri urmărite în experienţa de zi cu zi sau în mass-media i-au stârnit curiozitatea ştiinţifică. Pentru început, el a investigat existenţa cazurilor

ce implicau ostracismul dintr-o dublă perspectivă: percepţia celui care a suportat ostracizarea (ţinta), dar şi percepţia celui care a aplicat el însuşi acest comportament (sursa). Analiza rezultatelor preliminare a scos în evidenţă o frecvenţă ridicată a cazurilor de ostracism şi implicarea unui număr mare şi diversificat de entităţi sociale, persoane sau grupuri sociale: străini/necunoscuţi, colegi de muncă sau de şcoală, cunoştinţe, amici, prieteni, rude, parteneri romantici. Ostracismul poate fi întâlnit şi ca modalitate la care recurg unele instituţii atunci când (nu) îşi tratează clienţii.

În mod firesc, în tradiţia formei de cunoaştere ştiinţifică, un model teoretic este susţinut nu doar de reflecţii şi postulate, ci şi de un suport empiric canalizat pe studii de factură calitativă şi cantitativă. În cazul de faţă, acestea au presupus aplicarea de chestionare, interviuri, experimente şi jocuri de rol. Metoda experimentală de laborator a fost mai eficientă atunci când s-au studiat efectele imediate şi pe termen scurt ale ostracismului faţă de persoane necunoscute. Rezultatele obţinute în cadrul laboratoarelor de cercetare sau prin intermediul internetului s-au concretizat în câteva paradigme devenite celebre, şi anume: aruncarea/prinderea mingii, conversaţia, călătoria în tren, jocul de rol. Atunci când ostracismul a fost aplicat/suportat în relaţii interpersonale semnificative şi de lungă durată, au fost preferate metodele ce au respectat un demers preponderent calitativ: simularea ostracismului timp de o săptămână între colegii de birou (Williams *et al,* 2000), observarea şi consemnarea experienţelor în jurnal, împărtăşirea experienţelor de ostracism prin relatări, participarea la interviuri semistructurate (iniţial) şi structurate (ulterior) (Williams, 2001).

Studiul ostracismului din cadrul relaţiilor intime

Numărul cercetărilor empirice care au vizat ostracismul din cadrul relaţiilor interpersonale sunt relativ puţine. Aşa cum am menţionat anterior, metoda experimentului de laborator, cea a chestionarului şi chiar cea a jocului de rol se dovedesc a fi ineficiente în studiul ostracismului de lungă durată. Cea mai potrivită în acest caz este metoda interviului, modalitate de investigare costisitoare şi cronofagă atât la nivelul culegerii datelor, cât şi al prelucrării acestora. Din punctul de vedere al disponibilităţii participanţilor, nu tot timpul cei care sunt implicaţi într-un proces de ostracizare doresc dezvăluirea unor aspecte care ţin de relaţiile intime. În plus, însăşi dezvăluirea unui caz de ostracism amplifică individului starea de disconfort.

În general, cercetătorii au adresat potenţialilor participanţi rugămintea de a împărtăşi experienţele de ostracism, lansând invitaţia, de obicei, prin intermediul unor anunţuri. Celor care au dat curs acestei provocări li s-au prezentat iniţial mai multe informaţii menite să asigure buna înţelegere a ceea ce reprezintă termenul „ostracism”. În cazul în care persoana era dispusă să continue colaborarea, cercetătorii au garantat respectarea confidenţialităţii şi a anonimatului. După evocarea unei situaţii, individul a fost solicitat să aprecieze cazul prezentat pe mai multe dimensiuni: dacă şi în ce măsură au fost clare motivele care au determinat ostracismul, felul în care cele patru nevoi psihologice fundamentale au fost ameninţate, care emoţii au fost trăite şi cu ce intensitate, ce strategii comportamentale au fost aplicate, pe termen scurt şi/sau îndelungat, şi cât de eficiente au fost acestea în vederea

soluţionării cazului în percepţia individului.

În 1998, Williams, Shore şi Grahe invocă rezultatele unor studii preliminare pe populaţia americană realizate la sfârşitul anilor ’90 care indicau o rată relativ asemănătoare a celor care aplicau şi celor care erau supuşi ostracismului (75% vs 67%) în cadrul relaţiilor interpersonale romantice. În studiul propriu-zis, participanţii studenţi au fost invitaţi să descrie comportamentele şi stările afective trăite atunci când au aplicat sau când Ji s-a aplicat ostracismul. S-a constatat că, în situaţiile prezentate, cele mai frecvente comportamente au fost înregistrate la nivelul ostracismului social (94%), punitiv (87%), parţial (50%) şi în care motivele au fost neclare (60%). Participanţii au raportat cea mai ridicată pondere a evitării privirii (73%) şi, indiferent dacă era vorba de sursă sau ţintă, au asociat episoadele cu trăirea intensă a mâniei.

Kipling D. Williams (2001), în colaborare cu Sonja Faulkner, prezintă în cartea sa o sinteză a datelor obţinute în urma aplicării a 32 de interviuri structurate cu persoane implicate în acte de ostracism. Aproximativ jumătate dintre aceste cazuri se referă la propriile relaţii interpersonale romantice de lungă durată, restul implicând ostracismul de grup. Cercetătorii au constatat că persoanele care au aplicat şi care au fost supuse ostracizării au perceput deopotrivă aceste experienţe ca fiind consumatoare de energie. Multe au comparat acest fenomen cu un vârtej sau cu nisipurile mişcătoare în care, odată ce eşti prins, cu greu mai poţi ieşi.

Cei care aplică ostracismul în relaţiile de cuplu cred că aceasta se datorează observării şi învăţării prin imitare a acestor modalităţi de la părinţii lor care îl practicau frecvent atât între ei, cât şi pe copii. Persoanele care afirmă că sunt

frecvent sau continuu ignorate de partenerii lor consideră că expunerea în copilărie la ostracism le-a făcut să devină în prezent sensibile şi vulnerabile în acest sens.

Date asemănătoare au fost obţinute şi de Zadro, Williams şi Richardson în 2003 (*apud* Zadro, Arriaga şi Williams, 2008). Cazurile sunt absolut uimitoare. Cineva afirmă că a fost victima ostracizării peste 15 ani de căsnicie! O altă persoană a relatat că, după ce starea sa de sănătate s-a înrăutăţit, a fost chemată ambulanţa. Medicii i-au aplicat o mască de oxigen, în timp ce soţul asista pasiv şi nepăsător… ca de obicei.

Zadro, Arriaga şi Williams (2008) au propus o potenţială îmbunătăţire a modelului lui Williams din 2001 prin adăugarea unor dimensiuni şi subdimensiuni. Propunerea vizează stilurile de ostracism practicate de sursă, în special regăsite la nivelul ostracismului social.

Ostracismul *zgomotos (noisy silence),* folosit de obicei ca tactică de scurtă durată, presupune un comportament manifestat de către sursă prin care aceasta îi demonstrează ţintei faptul că o ignoră (de exemplu, izbitul uşii, eventual cu spargerea geamului, acoperirea ochilor, a urechilor cu mâna în timp ce ţinta i se adresează etc.). Această formă este considerată mai puţin gravă, deoarece astfel de manifestări semnifică faptul că ţinta încă are ceva importanţă pentru sursă. În caz contrar, nu ar avea niciun rost un astfel de consum al energiei.

Ostracismul *liniştit (quiet silence*), folosit ca tactică de scurtă sau lungă durată, presupune fie o manifestare aproape insesizabilă, fie una aproape imposibil de surprins. Această formă implică patru subdimensiuni:

rezervat {hold back) – fiind foarte supărată, sursa se abţine

să se manifeste, rămânând blocată şi consumându-şi mânia în forul său interior; *comutat (tuning out)* – sursa se orientează către îndeplinirea altei activităţi în timp ce ţinta încearcă să interacţioneze; *deconectat (shutting dowri)* – fără a avea intenţia de a aplica o pedeapsă, persoana nu reacţionează, ca şi cum ar fi extrem de surmenată şi ar avea nevoie stringentă de odihnă; *suprimat (cutting off)* – ţinta este tratată ca şi cum nu ar mai exista, ea este complet ignorată.

Pe viitor, este necesară lărgirea câmpului de cercetare a ostraeismului situat la nivelul relaţiilor interpersonale intime. Bineînţeles, ar fi bine să existe cât mai multe confirmări empirice şi, în mod ideal, prin intermediul aplicării metodei experimentale. Pentru aceasta, Zadro, Arriaga şi Williams (2008) îşi propun să valorifice experienţa cumulată din cadrul paradigmei *ciberostracismului* (Williams, 2000; Williams, Cheung şi Choi, 2000). Concret, prin intermediul computerului, trei persoane vor fi antrenate într-un joc în care îşi vor pasa o minge „electronică". Bineînţeles, se va urmări ca două dintre ele să fi fost angajate de ceva timp într-o relaţie interpersonală romantică. În joc, conform unui program informatic prestabilit, fiecare individ va constata că este ignorat de partenerul său, care se va „alia" cu cel de-al treilea jucător. Ce va crede, cum se va simţi fiecare participant? în ce măsură o experienţă de acest fel va ameninţa cuplul? De fapt, o altă întrebare le eclipsează pe cele precedente: în ce măsură o astfel de testare este etică şi deontologică?

Soluţii în contracararea ostraeismului în literatura de specialitate există menţionat un număr mic de soluţii pe care cercetătorii le recomandă persoanelor care se confruntă cu ostracizarea şi, în special, atunci când relaţia nu a devenit încă longevivă. Referitor la relaţiile de lungă durată, căutarea remediilor continuă.

Una dintre dimensiunile urmărite în interviurile aplicate persoanelor care au înregistrat experienţe prelungite de ostracism (Williams, 2001) a fost explorarea strategiilor pe care acestea le-au întreprins şi consecinţele pe care le-au constatat. Cei care au aplicat ostracismul partenerilor romantici au aşteptat („în mod îndreptăţit") ca aceştia să preia iniţiativa de a rezolva situaţia: să vină în întâmpinare, să-şi ceară scuze, să ofere un buchet de flori sau un cadou, în semn de împăcare, deci să recunoască că au greşit şi să remedieze situaţia. Cei care au fost supuşi ostraeismului au reacţionat într-o manieră diversă: au acceptat ignorarea, s-au resemnat şi nu au întreprins nimic, s-au revoltat puternic şi au amplificat conflictul, au răspuns cu aceeaşi monedă, au redus la minimum contactul ori au încheiat definitiv relaţia. Cert este, conform relatărilor, că puţine persoane au fost satisfăcute de strategiile implementate; acestea uneori au funcţionat, alteori nu au avut niciun efect.

Totuşi, dincolo de invitaţia generalizată de a nu aplica ostracismul, Williams (2001) sintetizează câteva recomandări.

Atât timp cât există suficiente cazuri în care un comportament este perceput şi categorisit drept unul de ostracism, este indicată clarificarea şi eliminarea cât mai rapidă a unor posibile ambiguităţi. În fond, o situaţie clară

sau clarificată reprezintă un potenţial crescut în privinţa definirii unui plan de acţiune şi a aplicării acestuia. Aşadar, merită ca sursa ostracizării să fie provocată să reacţioneze. Dacă cel care doreşte elucidarea situaţiei resimte la rândul său mânia/furia, eu atât mai mult cu cât aceasta este mai intensă, atunci cel mai bine ar fi să se planifice momentul discuţiei pentru mai târziu. Dar această amânare trebuie să fie anunţată, partenerul să cunoască starea afectivă de moment şi durata să nu depăşească mai mult de aproximativ două ore. În acest răstimp, ar fi de preferat ca ţinta să părăsească fizic spaţiul în care se află sursa, de exemplu, să facă o plimbare. În termeni ştiinţifici, este vorba de a realiza un transfer de la ostracismul social la cel fizic. Ulterior, discuţia trebuie să aibă neapărat loc. Cine ştie, poate cel care a recurs ia tratamentul silenţios are nevoie să fie singur o perioadă. O persoană care a participat la interviu a relatat că a descoperit abia după un an de zile că partenerul său avea nevoie de solitudine pentru o anumită perioadă. După ce a înţeles şi a acceptat acest fapt, şi-a recâştigat relaţia.

Referinţe bibliografice

Ainsworth, M.D.S., Blehar, M.C., Waters, E., Wall, S. (2014/1978), *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation,* Taylor & Francis Group, Psychology Press, New York.

Baumeister, R.E., Leary, M.R. (1995), „The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation", *Psychological Bulletin,* 117, 497 – 529.

Boncu, Ş. (2002), *Psihologia influenţei sociale,* Polirom, Iaşi.

Bowlby, J. (1973), *Attachment and Loss.* Vol. 2:

Separation: Anxiety and Anger, Basic Books, New York.

Fiske, S.T., Cuddy, A., Glick, P. (2007), „Universal dimensions of social cognition: Warmth and competence", *Trends în Cognitive Sciences,* 11 (2), 77 – 83.

Forsdyke, S. (2005), *Exile, Ostracism, and Democracy: The Politics of Expulsion în Ancient Greece,* Princeton University Press, New Jersey.

Hazan, C., Shaver, Ph. (1987), „Romantic love conceptualizând as an attachment process", *Journal of Personality and Social Psychology,* 52 (3), 511 – 524.

Heider, F. (1958), *The Psychology of Interpersonal Relation,* John Willey & Sons, New York.

Jones, E.E., Davis, K.E. (1965), „From acts to dispositions: The attribution process în person perception", în L. Berkowitz (ed.), *Advances în Experimental Social Psychology*, 2 (pp. 219 – 266), Academic Press, Washington, DC.

Leary M.R. (2001), „Toward a conceptualization of interpersonal rejection", în M.R. Leary (ed.), *Interpersonal Rejection* (pp. 3 – 20), Oxford University Press, Oxford.

Leary, M.R., Baumeister, R.F. (2000), „The nature and function of self-esteem: Sociometer

Theory", în L. Berkowitz (ed.), *Advances în Experimental Social Psychology,* 32 (pp. 1.62), Academic Press, New York.

Pyszczyński, T., Solomon, S., Greenberg, J. (2003), *in the Wake of 9/11: The Psychology of Terror,* American Psychological Association, Washington, DC.

Pyszczyński, T., Solomon, S., Greenberg, J., Arndt, J., Schimel, J. (2004), „Why de people need self-esteem? A teoretical and empirical review", *Psychological Bulletin,* 130

(3), 435 – 468.

Raubitschek, A.E. (1947), „The ostracism of Xanthippos", *American Journal of Archaeology,* 51 (3), 257 – 262.

Raubitschek, A.E. (1951), „The origin of ostracism", *American Journal of Archaeology*, 55 (3), 221 – 229.

Rosenberg, S., Nelson, C., Vivekananthan, P.S. (1968), „A multidimensional approach to the structure of personality impressions", *Journal of Personality and Social Psychology,* 9 (4), 283 – 294.

Weiner, B. (1986), *An Attribuţional Theory of Motivation and Emotion,* Springer-Verlag, New York.

Williams, K.D. (1997), „Social ostracism", în R.M. Kowalski (ed.), *Adversive Interpersonal Behaviors* (pp. 133 – 170), Springer Science) – Business Media, New York.

Williams, K.D. (2001), *Ostracism. The Power of Silence,* The Guilford Press, New York.

Williams, K.D. (2007), „Ostracism: The kiss of social death", *Social and Personality Compass,* 1 (1), 236 – 247.

Williams, K.D., Zadro, L. (2001), „Ostracism. On being ignored, excludeţi, and rejected", în M.R. Leary (ed.), *Interpersonal Rejection* (pp. 21 – 53), Oxford University Press, Oxford.

Williams, K.D., Cheung, C., Choi, W. (2000), „Cyberostracism: Efects of being ignored over the Internet", *Journal of Personality and Social Psychology,* 79, 748 – 762.

Williams, K.D., Shore, W.J., Grohe, J.E. (1998), „The silent treatment: Perceptions of its behaviors and associated feelings", *Group Processes and Intergroup Relations,* 1 (2), 117 – 141.

Williams, K.D., Bemieri, F.J., Faulkner, S.L., Gada-Jain,

N., Grahe, J.E. (2000), „The Scarlet Letter Study: Five days of social ostracism", *Journal of Personal and Interpersonal Loss: International Perspectives on Stres & Coping,* 5 (1), 19 – 63.

Zadro, L., Arriaga, X.B., Williams, K.D. (2008), „Relaţional ostracism", în J.P. Forgas, J. Fitness (eds.), *Social Relationships. Cognitive, Affective, and Motivaţional Processes* (pp. 305 – 319), Psychology Press, Taylor & Francis Group, LLC, New York.

Infidelitatea

Violeta Enea

Deconspirarea sau descoperirea unei aventuri extraconjugale are un impact devastator asupra unui cuplu şi un efect traumatic considerabil asupra partenerului înşelat. Aventura extraconjugală schimbă credinţe, valori, asumpţii, poate marca sfârşitul unei căsnicii de zeci de ani sau poate reprezenta un catalizator pentru schimbare. Când cuplul doreşte să mai dea o şansă căsniciei, dar nu ştie cum ar putea depăşi criza şi durerea provocate de infidelitate, apelează la terapie de cuplu. În acest capitol expunem succint două dintre cele mai validate intervenţii terapeutice de cuplu şi familie: abordarea intersistemică şi abordarea integrativă, care combină terapia cognitiv-comportamentală cu terapia de cuplu centrată pe *insight.* Cercetările au arătat că infidelitatea este subiectul pe care terapeuţii de cuplu se simt cel mai puţin pregătiţi să îl abordeze (Whisman *et al,* 1997).

Definirea cu claritate a conceptului de infidelitate este importantă din punct de vedere teroretic, empiric şi terapeutic, însă există o lungă dezbatere în domeniu cu privire la cea mai bună definiţie a acestui construct, deoarece variază în funcţie de cultură şi de tipul de relaţie.

Ne oprim totuşi la definiţia care spune că infidelitatea, denumită şi „adulter", „aventură extraconjugală" sau „înşelare", se referă la încălcarea aşteptărilor de exclusivitate sexuală şi emoţională într-o relaţie intimă (Zare, 2011). Aventurile extraconjugale reprezintă cea mai frecventă cauză de divorţ şi un fenomen des întâlnit în societate. În general, femeile şi bărbaţii sunt infideli din diferite motive, dar lipsa unei legături emoţionale puternice între soţi este factorul cel mai comun care conduce la o aventură (Brown, 2007). Alţi posibili factori de risc pot fi o atitudine permisivă faţă de infidelitate, satisfacţia maritală scăzută, stima de sine scăzută, factori biologici şi norme sociale şi culturale care susţin infidelitatea (Treas şi Giesen, 2000). Cercetările au indicat că 78% dintre bărbaţi şi 88% dintre femei nu s-au implicat într-o aventură extraconjugală (Blow şi Hartnett, 2005).

1. Tipologia aventurilor extraconjugale

Infidelitatea poate lua o largă varietate de forme. Literatura de specialitate împarte infidelitatea în categorii specifice în care include: infidelitatea sexuală, infidelitatea emoţională, infidelitatea emoţională şi sexuală combinată şi infidelitatea on-line. Brown (2007) precizează câteva tipuri de aventuri extraconjugale din perspectiva dinamicilor şi problemelor psihologice ce stau la baza unei aventuri. Astfel, infidelitatea ar fi rezultatul unor încercări, deseori inconştiente, de a rezolva o problemă pe care individul o are şi care nu prezintă legături cu sexul *per* se De cele mai multe ori este vorba despre o pierdere a sinelui emoţional sau despre furia reactivă, ca pattern dezvoltat în copilărie, fie ca modalitate de coping cu situaţiile problematice, fie insuflat de părinţi. Există cinci astfel de tipuri de aventuri

extraconjugale: aventura datorată evitării intimităţii, aventura datorată evitării conflictului, dependenţa de sex, aventura datorată divizării sinelui şi aventura cu scopul ieşirii din relaţie (Brown, 2007). Persoanele care se implică în *aventuri extraconjugale de teama intimităţii* au învăţat de timpuriu să se teamă de vulnerabilitatea emoţională şi se implică în astfel de relaţii din frica de a nu deveni prea apropiate de partener. Persoana infidelă poate avea între 20 şi 30 de ani, durata aventurii extraconjugale în acest caz este scurtă, iar prognoza pentru rezolvarea problemelor este foarte bună (Brown, 1990). *Aventura datorată evitării conflictului* este o încercare de abordare a problemelor neabordate în mod deschis. Evitarea conflictului, deşi este percepută ca atribut pozitiv, este relaţionată cu pierderea sinelui. Ca şi în cazul primului tip de aventură, vârsta persoanei infidele poate fi între 20 şi 30 de ani, durata aventurii este scurtă, iar probabilitatea de divorţ este scăzută (Brown, 2001). Persoana infidelă poate fi căsătorită de mai puţin de 12 ani. *Adicţia de sex* este o modalitate de a încerca să umple un gol interior şi de a amorţi durerea, iar probabilitatea ca această persoană să fie căsătorită este scăzută. *Aventura pentru ieşirea din relaţie* este utilizată de persoanele cărora le este teamă să îşi asume responsabilitatea acestei decizii, după mai puţin de 15 ani de căsnicie. Probabilitatea de divorţ în acest caz este extrem de ridicată (Brown, 2001). *Aventura datorată divizării sinelui* apare în urma unei lupte între şinele emoţional neglijat şi şinele raţional care încearcă să facă ceea ce trebuie, nu ceea ce doreşte, la persoanele de peste 40 de ani, care au o căsnicie de peste 20 de ani. În acest caz are loc o suprainvestire în şinele raţional până la excluderea sinelui

emoţional şi este vorba de un alt pattern însuşit timpuriu în viaţă, care implică o pierdere majoră a sinelui (Brown, 2007). Probabilitatea de divorţ este peste medie în acest caz (Brown, 2001). Nivelul de implicare emoţională variază în funcţie de tipul de aventură: astfel, în aventurile de evitare a conflictului şi a intimităţii, implicarea emoţională este minimă, dar este crescută în cazul aventurii datorate divizării sinelui şi inexistentă în dependenţa de sex.

2. Consecinţele psihologice ale infidelităţii

Cuplul care se confruntă cu infidelitatea poate manifesta sentimente şi gânduri asociate cu stadiile din doliu: negarea, furia, negocierea, depresia şi posibila acceptare a infidelităţii (Dean, 2011). Persoana înşelată poate manifesta o gamă largă de efecte emoţionale şi comportamentale negative, precum depresie, ideaţie suicidară, anxietate, violenţă şi simptome similare stresului posttraumatic (Snyder, Baucom şi Gordon, 2007). Se trece de la sentimentele de securitate, control şi stabilitate la cele de disperare, trădare, furie, şoc şi negare (Rosenau, 1998), de la încredere totală la neîncredere totală. Când deconspirarea sau descoperirea infidelităţii duce la separarea cuplului sau ameninţarea cu divorţul, inclusiv partenerul infidel poate manifesta anxietate, depresie şi ideaţie suicidară. Consecinţele infidelităţii pot fi traumatice pentru întreaga familie, astfel încât în cazul copiilor cuplului creşte probabilitatea de a manifesta retragere sau depresie, diminuarea performanţei şcolare şi perturbarea funcţionării sociale (Snyder, Baucom şi Gordon, 2007).

Abordarea intersistemică

Infidelitatea este una dintre problemele obişnuite pentru care cuplurile apelează la terapie, însă abordarea

terapeutică a acesteia este dificilă şi reprezintă o provocare pentru terapeut (Peluso, 2007). Fife, Weeks şi Gambescia (2007, 2008) precizează caracteristicile şi fazele tratamentului infidelităţii bazat pe abordarea intersistemică dezvoltată de Weeks, pe care le redăm succint în continuare. Weeks (1994) definea abordarea intersistemică drept un tip de intervenţie psihoterapeutică sensibilă la context, de orientare sistemică şi care integrează abordări şi tehnici terapeutice variate. Obiectivul acesteia nu este de a rezolva problema sau de a aduce relaţia în stadiul anterior infidelităţii, ci de a ajuta cuplurile să îşi optimizeze relaţia (Weeks şi Hof, 1995; Fife *et al,* 2008). Din perspectivă sistemică, interacţiunile partenerilor sunt văzute ca interdependente şi reciproce (Fife *et al,* 2007), iar infidelitatea este conceptualizată ca o problemă de relaţionare. Modelul intersistemic constă în trei aspecte fundamentale interconectate ale evaluării şi tratamentului (Fife *et al,* 2008): influenţele familiei de origine asupra relaţiei prezente (fiecare partener este influenţat de familia sa de origine), dinamica din relaţia de cuplu (cuplurile dezvoltă patternuri cu privire la stilul de a comunica, rezolvarea conflictelor, roiuri etc.) şi factorii de risc individuali specifici fiecărui partener (fiecare aduce în relaţie propriile expectanţe, credinţe, mecanisme de apărare etc.). Din perspectiva acestei abordări, tratamentul infidelităţii implică cinci faze flexibile, interrelaţionate, care pot fi adaptate individual: 1. managementul crizei şi evaluarea; 2. consideraţii sistemice; 3. facilitarea iertării; tratarea factorilor care contribuie la infidelitate; 5. promovarea intimităţii prin comunicare (Fife *et al,* 2008). Pentru că în majoritatea statisticilor referitoare la

prevalenţa infidelităţii numărul bărbaţilor infideli este mai mare decât numărul femeilor infidele, în abordarea terapeutică alegem să discutăm despre soţul infidel şi soţia trădată.

Descoperirea infidelităţii declanşează reacţii emoţionale tumultuoase. *Faza I* a terapiei presupune managementul acestei crize prin abordarea problemelor generate de reacţiile emoţionale, a angajamentului, a responsabilităţii şi încrederii. Reacţiile emoţionale ale celor doi parteneri pot fi foarte diferite. Uneori, partenerul necredincios poate simţi dezgust de sine şi vinovăţie deoarece a încălcat propriul cod moral şi se poate simţi uşurat că a fost descoperit (Spring, 1996; Fife *et al,* 2008). Alteori, atunci când aventura serveşte ca semnal de alarmă pentru soţie, poate să nu se manifeste sentimentul de vinovăţie, ci mai mult cel de pierdere a relaţiei extraconjugale. Este indicat ca terapeutul să menţină o atitudine echilibrată faţă de cei doi soţi, fără a fi critic şi încurajând clienţii să se asculte unul pe celălalt, explicând că sentimentele de furie şi şoc se vor diminua în timp (Cano şi O'Leary. 1997: Fife *et al...* 2008). În timp ce partenerul care a trădat este încurajat de terapeut să asculte şi să conştientizeze durerea pe care a provocat-o partenerei, aceasta din urmă este ajutată să îşi exprime sentimentele şi nevoile faţă de partenerul infidel. Terapeutul sugerează o amânare a deciziei privind despărţirea şi evaluează nivelul de angajament al fiecărui partener în relaţie şi terapie. Pentru a recâştiga încrederea pierdută este nevoie de timp, comunicare onestă şi asumarea responsabilităţii pentru durerea produsă partenerei. Tot în această fază a terapiei va avea loc evaluarea, care va furniza informaţii importante

necesare dezvoltării unui plan de tratament. Aceasta va include: tipul de infidelitate (dacă este emoţională, sexuală etc.) şi nivelul decepţiei, cadrul temporal în care infidelitatea avea loc, frecvenţa şi locul întâlnirilor, istoricul infidelităţii anterioare, relaţia partenerului extramarital cu ambii parteneri, atractivitatea percepută a partenerului extraconjugal, contextul social şi cultural al infidelităţii. În plus.

Kessel, Moon şi Atkins (2007) recomandă eliminarea miturilor (adică a credinţelor eronate), despre aventurile extraconjugale. Acestea pot inhiba cuplurile în timpul discuţiei referitoare la infidelitate. Unele dintre acestea pot fi:

— Amanta este întotdeauna mai „sexy" decât soţia;

— Aventura extraconjugală dovedeşte că soţul nu îşi iubeşte soţia, astfel încât divorţul este o consecinţă naturală;

— Aventura a avut loc din vina partenerului înşelat;

— Toată lumea este infidelă, astfel că infidelitatea este un comportament normal;

— Aventurile extraconjugale pot reînvia o căsnicie plictisitoare;

— Divorţul este inevitabil după o aventură.

Faza a II-a a acestei abordări presupune câteva consideraţii sistemice. Această abordare consideră că cei doi parteneri împart responsabilitatea pentru calitatea relaţiei şi, cu toate că nu o justifică, infidelitatea poate fi un simptom al problemelor din relaţie (Fife *et al,* 2008). Terapeutul va evalua factorii individuali, precum factorii biologici şi cei situaţionali care pot contribui la vulnerabilizarea persoanei la infidelitate, dar şi factorii sistemici şi relaţionali. Se vor analiza stadiul relaţiei anterior infidelităţii, triangulările,

infidelitatea anterioară, precum şi comportamentele şi atitudinile învăţate în familia de origine. Patternurile intergeneraţionale care sunt reflectate în relaţia prezentă pot fi evaluate cu genograma focusată, care ajută clienţii să conştientizeze influenţele familiale (DeMaria, Weeks, şi Hof, 1999; Fife *et al*, 2008). Va fi necesar ca, pentru vindecare, terapeutul să realizeze un *reframing* sistemic eficient de mai multe ori pe parcursul terapiei. *Reframi*ngul sistemic este o intervenţie care încorporează două elemente: o perspectivă asupra situaţiei în termeni circulari şi sublinierea aspectelor pozitive ale relaţiei (Fife *et al*, 2008). O astfel de situaţie este interpretată în mod tipic liniar, adică unul dintre parteneri este victima şi celălalt netrebnicul, însă perspectiva circulară ajută partenerii să accepte faptul că amândoi sunt responsabili pentru relaţie, existând o conexiune între dinamicile relaţiei lor şi trădare.

Faza a III-a constă în facilitarea iertării. Deşi iertarea ar putea fi dificil de luat în considerare, dorinţa cuplului de a reconstrui relaţia va asigura motivaţia necesară pentru iertare. Din perspectivă sistemică, sentimentele şi acţiunile unui partener, inclusiv cele implicate în procesul de iertare, precum empatia, umilinţa, remuşcarea, acceptarea responsabilităţii, pot facilita modificări în ceea ce simte celălalt partener. Butler, Dahlin şi Fife (2002) atrag atenţia asupra faptului că atât clienţii, cât şi terapeuţii pot confunda iertarea cu alte concepte, precum uitarea, scuzarea, acceptarea sau reconcilierea. Factorii unificatori ai cuplului care facilitează iertarea sunt empatia, speranţa, umilinţa şi angajamentul în relaţie (McCullough, 2000; Fife *et al*, 2008). Empatia este un aspect esenţial al procesului iertării, important pentru ambii parteneri. Partenerul infidel, prin

ascultare empatică, poate înţelege durerea pe care a produs-o, iar umilinţa îl poate conduce la acceptarea responsabilităţii şi conştientizarea răului produs partenerului trădat şi relaţiei lor. Partenerul trădat este încurajat să îşi recunoască imperfecţiunea ce caracterizează toţi oamenii, dincolo de victimizare. Angajamentul se referă la decizia emoţională şi cognitivă de a fi exclusiv într-o singură relaţie cu o altă persoană. Acesta include ataşamentul psihologic, orientarea pe termen lung, intenţia de a rămâne în relaţie şi interdependenţa cognitivă (Agnew şi Gephart, 2000; Fife *et al,* 2008). Această abordare consideră că iertarea infidelităţii este un act de sacrificiu pentru binele relaţiei, care va fi astfel influenţată de angajament. Partenerii sunt întrebaţi cum s-au cunoscut, ce i-a atras unul faţă de celălalt, cum a început relaţia lor şi care sunt obiectivele relaţiei pentru a facilita speranţa şi angajamentul. Importantă este şi discuţia despre obiectivul unei căsnicii fericite care a depăşit infidelitatea şi a ajuns mai puternică decât era înainte. Scuzele sincere trebuie să aibă anumite caracteristici ce exclud justificările, minimalizările şi manipularea. Ele trebuie să fie specifice, să includă exprimarea unui regret şi să se centreze pe comportamentul celui care a adus ofensa (Mitchell, 1989; Fife *et al,* 2008). Iertarea este un proces ce necesită timp, răbdare şi se realizează cu paşi mici. Procesul iertării poate interfera cu dorinţa partenerului infidel de a se trece repede peste infidelitate, iar alte obstacole în procesul iertării pot fi narcisismul, furia, teama ambilor parteneri şi ruşinea. Aceste obstacole vor fi abordate în terapie.

În *Faza a IV-a* sunt abordaţi factorii care contribuie la infidelitate. Unii dintre cei mai comuni factori care

determină vulnerabilitatea la infidelitate sunt inabilitatea de a dezvolta intimitate în relaţie, problemele cu angajamentul, lipsa pasiunii, ineficienţa comunicării şi a rezolvării conflictelor şi controlul furiei. Aceşti factori trebuie abordaţi pentru a preveni viitoare infidelităţi şi pentru a întări relaţia. Stemberg (1986, *apud* Fife *et al,* 2008), în teoria triunghiulară a iubirii romantice, consideră că există trei aspecte importante ale iubirii: a) angajamentul; b) pasiunea; şi c) intimitatea. Terapeuţii pot explora nivelurile acestor aspecte prin următoarele întrebări: a) Ambii parteneri îşi doresc toate cele trei componente descrise în triunghi?; b) Fiecare partener doreşte acelaşi nivel de intensitate pentru fiecare dintre cele trei aspecte?; c) Fiecare partener are o percepţie realistă asupra a ceea ce implică iubirea şi ce poate, de fapt, oferi?; d) Fiecare partener are o percepţie realistă asupra a ceea ce partenerul său poate oferi? Explorarea expectanţelor presupune reflectarea onestă de către fiecare partener (Sager, 1976; Fife *et al,* 2008) asupra expectanţelor pe care fiecare le are cu privire la responsabilităţi, sex şi roluri.

Faza a V-a constă în stimularea intimităţii prin comunicare. Intimitatea presupune sentimente de încredere şi securitate, onestitate şi deschidere, sentimente de apropiere şi conexiune, grijă mutuală pentru starea de bine a celeilalte persoane şi sprijin reciproc. Deoarece problemele de comunicare afectează intimitatea, crescând vulnerabilitatea la infidelitate, terapeuţii trebuie să evalueze comunicarea în cuplu şi să identifice modurile în care se poate dezvolta intimitatea în relaţie. În terapia de cuplu, dezvoltarea deprinderilor de comunicare este o abordare obişnuită. Cuplurile vor conştientiza natura circulară a

comunicării şi terapeuţii îi vor învăţa pe parteneri să vorbească utilizând ascultarea reflexivă sau exprimarea la persoana întâi, într-un mod neacuzator, care îl invită pe celălalt partener să asculte mai mult decât să devină defensiv. Terapeuţii îi vor ajuta pe pacienţi să identifice asumpţiile şi judecăţile negative care inhibă apropierea în relaţie, ca, de exemplu, tendinţa de a percepe intenţia de a jigni când ea nu există (Fife *et* al, 2008).

Abordarea integrativă

Snyder, Baucom şi Gordon (2007) au propus o abordare integrativă ce încorporează intervenţii din terapia cognitiv-comportamentală şi terapia de cuplu orientată pe *insight* pentru a trata cuplurile care se luptă să îşi revină după o aventură extramaritală. Conform acestei abordări, cuplul trece prin următoarele trei stadii ale recuperării: a) gestionarea impactului iniţial; b) înţelegerea factorilor care au contribuit la aventura extraconjugală; c) decizia în privinţa modului de a merge mai departe – împreună sau separat. Terapia cognitiv-comportamentală vizează comunicarea cuplului şi schimbarea comportamentului prin direcţionarea atenţiei partenerilor spre explicaţiile pe care le construiesc pentru comportamentul celuilalt partener şi pentru standardele faţă de propria relaţie (Epstein şi Baucom, 2002; Snyder *et al,* 2007). Infidelitatea este conceptualizată ca traumă interpersonală şi ia în considerare teoriile referitoarela traumă şi iertare. Tratamentele ce au la bază teoriile traumei se centrează pe expunerea la amintirile traumei şi pe reconstruirea schemelor de bază despre lume pentru a obţine un nou sentiment al controlului (Resick şi Calhoun, 2001; Snyder *et al,* 2007). Reconstruirea unui nou sens al aventurii

extraconjugale şi înţelegerea motivelor pentru care a apărut trădarea reprezintă procese pe care se centrează şi teoriile iertării. Acestea conţin trei elemente: a) obţinerea unui punct de vedere mai echilibrat asupra evenimentului şi asupra partenerului infidel; b) diminuarea afectului negativ faţă de partenerul infidel, eventual cu creşterea compasiunii; şi c) renunţarea la pedepsirea partenerului infidel (Snyder *et al,* 2007).

În stadiul 1, în care se analizează impactul aventurii extraconjugale, este posibil ca funcţionarea unuia sau a ambilor parteneri să fie afectată, astfel încât să nu mai aibă capacitatea de a realiza sarcinile zilnice şi de a avea grijă de copii. Familia extinsă şi prietenii pot exacerba trăirile emoţionale în loc să promoveze stabilizarea sau recuperarea, în acest stadiu, sarcinile terapeutului vor fi: instaurarea unei atmosfere de siguranţă şi încredere, demonstrarea competenţei şi pregătirea cuplului pentru terapie prin prezentarea modelului conceptual de tratament. O provocare pentru terapeut vor fi stabilirea şi menţinerea unei alianţe terapeutice cu ambii parteneri, deoarece deseori partenerul înşelat tolerează cu dificultate empatia terapeuţilor faţă de vinovăţia sau sentimentele rănite ale partenerului infidel. Şedinţele de evaluare individuală se vor concentra pe istoria individuală, pe patternurile relaţiilor anterioare, atitudinile, credinţele despre căsătorie şi istoria parentală (Snyder *et al,* 2007). Ambii parteneri vor fi informaţi de la început cu privire la graniţele confidenţialităţii. Informaţiile din şedinţele individuale vor fi abordate şi în şedinţele cu ambii parteneri, iar momentul când se va întâmpla aceasta va fi stabilit de terapeut împreună cu partenerul respectiv. Evaluarea îl va ajuta pe

terapeut să înţeleagă modul în care funcţionează cuplul pentru a asigura ulterior: o conceptualizare iniţială privind cauzele aventurii, un sumar al problemelor cuplului şi strategia de tratament. Acest prim stadiu încorporează cinci componente terapeutice de bază: stabilirea graniţelor, tehnici de autoîngrijire, tehnicile *time-out* şi de diminuare a tensiunii, discutarea impactului aventurii şi dezvoltarea abilităţii de exprimare emoţională şi adaptarea cu imaginile intruzive sau *flashback-nv We* (Snyder *et al,* 2007). *Stabilirea graniţelor* sau limitelor în privinţa modului de interacţiune dintre parteneri şi amantă este utilă pentru dezvoltarea sentimentului de predictabilitate şi securitate în relaţie. Aceasta poate implica programarea momentelor în care se discută despre diferite aspecte ale aventurii sau acceptarea verificării programului soţului infidel, până când soţia are sentimentul de încredere sau securitate. Alte graniţe care trebuie stabilite sunt cele privind interacţiunea cu amanta. Este mai uşor atunci când soţul este de acord să nu o mai contacteze. Sunt situaţii în care, chiar dacă şi-ar dori să nu mai interacţioneze cu ea, nu poate face acest lucru, deoarece amanta este colegă de serviciu. Există şi varianta în care amanta este intruzivă în relaţia celor doi soţi şi continuă să contacteze soţul, cu toate că i s-a solicitat să nu mai facă acest lucru. Continuarea interacţiunii cu amanta poate avea efect de retraumatizare a partenerului înşelat. *Tehnicile de autoîngrijire* vizează trei arii, şi anume: îngrijirea fizică, suportul spiritual şi suportul social, acordându-se atenţie informaţiilor care vor fi dezvăluite altor persoane. *Tehnicile time-out şi de eliminare a tensiunii* se au în vedere pentru evitarea nivelurilor emoţionale negative extreme. Partenerii vor fi învăţaţi să ia o pauză atunci când escaladează starea

emoţională, pe care să o utilizeze nu pentru a pregăti un contraatac, ci pentru a diminua tensiunea prin exerciţii de relaxare.

Discutarea impactului aventurii extraconjugale asupra partenerului trădat este importantă pentru a întrerupe ciclul precipitării interacţiunii negative dintre parteneri. Pe de o parte, partenerul înşelat simte nevoia de a exprima durerea (fie cu scop punitiv, fie cu scop protectiv) pe care infidelitatea i-a produs-o, iar pe de altă parte, partenerul infidel poate să nu deţină abilităţile necesare pentru a demonstra că ascultă ceea ce i se comunică, mai ales dacă exprimarea sentimentelor de către partenerul trădat se realizează într-un mod abuziv sau prin atac. În cadrul terapiei, partenerul înşelat îşi va explora sentimentele şi reacţiile într-o scrisoare, într-o manieră calmă, pe care o va înmâna mai întâi terapeutului şi apoi o va citi soţului. *Flashback-urile* sunt experienţe declanşate de stimuli care se asociază cu infidelitatea. Aceşti stimuli declanşează imagini, amintiri şi sentimente asociate cu infidelitatea şi conduc la comportamente ale partenerului înşelat care sunt inexplicabile pentru partenerul infidel. Adaptarea cu flashback-urile este importantă, iar în cadrul terapiei terapeutul le va explica partenerilor şi va asigura înţelegerea acestor experienţe (Snyder *et al,* 2007).

În stadiul 2, examinarea contextului în care s-a produs aventura extraconjugală necesită cea mai mare durată în cadrul terapiei şi este necesară pentru a ajuta cuplul să decidă dacă doreşte să menţină sau să rupă relaţia conjugală, precum şi ce este necesar să schimbe în relaţie pentru ca aventura să nu se mai repete (Snyder *et al,* 2007).

O etapă esenţială pentru depăşirea infidelităţii de către

cei doi soţi, fie că rămân împreună sau divorţează, este restabilirea securităţii. Formularea unei explicaţii comprehensive a motivului pentru care a avut loc aventura este obiectivul intervenţiilor terapeutice din acest stadiu. Terapeutul va sublinia faptul că motivele care au condus la aventură nu constituie scuze, iar explorarea factorilor prin care partenerul înşelat a contribuit la creşterea vulnerabilităţii la infidelitate trebuie să se realizeze fără învinovăţirea acestuia. Responsabil pentru alegerea de a avea o aventură extramaritală este partenerul infidel, dar se analizează contextul în care el a luat această decizie (Allen *et al*, 2005; Snyder *et al*, 2007). Componentele terapeutice ale acestui stadiu sunt: explorarea factorilor care au putut contribui la aventura extraconjugală şi construirea unei naraţiuni explicative. Aspecte ale relaţiei precum dificultatea comunicării, probleme externe precum stresul la serviciu sau dificultăţile financiare, credinţele partenerului infidel despre căsătorie sau alte probleme specifice acestuia precum şi abilităţile de relaţionare ale partenerului înşelat sau alte probleme ale acestuia, sunt domenii ce necesită explorare în acest stadiu al terapiei (Snyder *et al,* 2007). Asemenea factori ar putea contribui la implicarea în relaţia extraconjugală, iar pentru integrarea informaţiilor disparate cuplul va trebui să includă toţi aceşti factori într-o naraţiune explicativă sub forma unei scrisori, al cărei conţinut se va discuta în timpul şedinţelor de terapie.

Stadiul 3 – depăşirea infidelităţii – cuprinde următoarele elemente: a) partenerii decid dacă relaţia continuă cu aspectele ei pozitive şi negative, b) se angajează să nu permită furiei să le domine vieţile, c) renunţă în mod voluntar la continuarea pedepsirii şi d) fiecare partener

dezvoltă un punct de vedere echilibrat asupra celeilalte persoane şi a relaţiei lor (Snyder *et al,* 2007). Strategiile de tratament vor susţine partenerii în examinarea credinţelor despre iertare şi a felului cum se relaţionează acestea cu eforturile de a depăşi infidelitatea şi de a integra ceea ce au învăţat despre ei înşişi şi relaţia lor. Componentele terapeutice din acest stadiu sunt: a) discuţia despre iertare şi b) explorarea factorilor care afectează decizia de a continua relaţia (Snyder *et al,* 2007). Discuţia despre iertare va implica aspectele următoare: descrierea modelului iertării, credinţele comune despre iertare şi consecinţele iertării sau ale refuzului de a ierta. Terapeutul va aborda credinţele cu privire la iertare, deoarece unele dintre acestea blochează iertarea.

Este posibil ca partenera înşelată să considere că iertarea este echivalentă cu uitarea, că reprezintă o slăbiciune sau că, iertând, sugerează că infidelitatea este scuzabilă sau acceptabilă. Brown (2007) consideră că a ierta presupune a permite ca aventura extraconjugală să treacă în istoria cuplului, dintr-o poziţie centrală în viaţa acestuia. Dacă cei doi soţi decid să continue relaţia, intervenţiile terapeutice vor viza întărirea relaţiei şi reducerea influenţelor care ar putea conduce la o altă aventură extraconjugală în viitor. Terapeuţii nu vor încerca să impună rezultatul pe care şi-l doresc, pentru că este posibil ca unul dintre parteneri să ajungă la decizia că este mai bine să divorţeze. În acest caz, terapeutul îi va ajuta să implementeze decizia în moduri mai puţin dureroase pentru ei şi copiii lor (Snyder *et al,* 2007).

*

Cei mai experimentaţi terapeuţi vor putea fi eficienţi în

abordarea infidelităţii pentru că înţeleg complexitatea emoţională a infidelităţii, precum şi capcanele cu care se pot confrunta în asistarea unui cuplu în procesul iertării şi al vindecării. Peluso şi Spina (2008) precizează câteva dintre capcanele în care terapeuţii de cuplu pot cădea şi care pot afecta negativ terapia: credinţa că toate aventurile sunt la fel, interferenţa răspunsurilor contratransferenţiale în terapie, deconspirarea unei aventuri fără avertisment şi realizarea erorilor comune în tratarea infidelităţii. Aşa cum am discutat în subpunctul despre tipurile de aventuri extraconjugale, acestea comunică informaţii despre starea relaţiei şi ar fi o eroare ca terapeutul să trateze aventura ca fiind singura problemă a cuplului. Deşi contratransferul conştientizat şi controlat de către terapeut poate fi productiv, contratransferul inconştient poate fi distructiv pentru relaţia terapeutică, dacă terapeutul este vulnerabil din cauza propriilor probleme legate de infidelitate. Terapia personală, autoreflecţia şi supervizarea reprezintă modalităţi prin care terapeutul îşi poate rezolva propriile probleme legate de infidelitate (Peluso şi Spina, 2008). Erorile comune care pot afecta eficienţa tratamentului infidelităţii sunt eroarea de a rămâne superficial şi eroarea de a omite evidenţa (Peluso şi Spina, 2008). Acestea se referă la incapacitatea terapeutului de a aprofunda discuţia şi la faptul de a credita prea repede explicaţia infidelităţii şi a statusului relaţiei, consecinţa fiind că acesta lucrează cu pacienţii aşa cum se prezintă, nu cum sunt ei cu adevărat, iar progresul din terapie reprezintă, de fapt, un pseudoprogres.

În concluzie, abordarea infidelităţii în terapie nu implică doar tratarea acesteia, ci şi a altor probleme din relaţie asociate cu ea, iar un cuplu poate alege să devină mai

puternic, cu ajutorul terapiei, în urma unui „accident" tragic precum infidelitatea.

Referinţe bibliografice

Agnew, C.R., Gephart, J.M. (2000), „Testing the rules of commitment enhancement: Separating fact from fiction", *Reprezent ative Research în Social Psychology,* 24, 41 – 47.

Allen, E.S., Atkins, D.C., Baucom, D.H., Snyder, D.K., Gordon, K.C., Glass, S.R. (2005), „Intrapersonal, interpersonal, and contextual factors în engaging în and responding to extramarital involvement", *Clinical Psychology: Science and Practice,* 12, 101 – 130.

Blow, A., Hartnett, K. (2005), „Infidelity în committed relationships îi A substantive review", *Journal of Marital and Family Therapy,* 31 (2), 217 – 234.

Brown, E.M. (2001), *Patterns of Infidelity and Their Treatment* (ed. a II-a), Brunner-Routledge, Philadelphia, PA.

Brown, E.M. (2007), „The affair as a catalyst for change", în P.R. Peluso, *Infidelity: A Practitioner's Guide to Working with Couples în Crisis* (pp. 149 – 165), Routledge, New York.

Butler, M.H., Dahlin, S.K., Fife, S.T. (2002), „«Languaging» factors affecting clients acceptance of forgiveness intervention in marital therapy", *Journal of Marital and Family Петру,* 28, 285 – 298.

Cano, A., O'Leary, K. (1997), „Romantic jealousy and affairs: Research and implications for couple therapy", *Journal of Sex and Marital Therapy,* 23, 249 – 275.

Dean, C.J. (2011), „Psychoeducation: A first step to understand infidelity-related systemic trauma and grieving", *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families,* 19 (1), 15 – 21.

DeMaria, R., Weeks, G., Hof, L. (1999), *Focused Genograms: Intergenerațional Assessment of Individuals, Couples, and Families,* Brunner/Mazel, Philadelphia.

Epstein, N.B., Baucom, D.H. (2002), *Enhanced Cognitive-behavioral Therapy for Couples: A Contextual Approach,* American Psychological Association, Washington, DC.

Fife, S.T., Weeks, G.R., Gambescia, N. (2008), „Treating infidelity; An integrative approach", *The Family Journal,* 16 (4), 316 – 323, DOI: 10.1177/1066480708323205.

Kessel, D.E., Moon, J.H., Atkins, D.C. (2007), „Research on couple therapy for infidelity", în P.R. Peluso, *Infidelity: A Practitioner's Guide to Working with Couples în Crisis* (pp. 55 – 71), Routledge, New York.

McCullough, M.E. (2000), „Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being", *Journal of Social and Clinical Psychology,* 19, 43 – 55.

Mitchell, C.E. (1989), „Efects of apology on marital and family relationships", *Family Therapy,* 16, 283 – 287.

Peluso, P.R., Spina, P. (2008), „Understanding infidelity: Pitfalls and lessons for couples counselors", *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families,* 16 (4), 324 – 327, DOI: 10.1177/1066480708323282.

Resick, P.A., Calhoun, K.S. (2001), „Posttraumatic stres disorder", în D.H. Barlow (ed.), *Clinical Handbook of Psychological Disorders* (ed. a III-a, pp. 60 – 113), Guilford Press, New York.

Rosenau, D. (1998), „Extramarital affairs: Terapeutic understanding and clinical interventions", *Marriage & Family: A Christian Journal,* 1, 355 – 368.

Sager, C. (1976), *Marriage Contracts and Couples Therapy: Hidden Forces în Intimate Relationships,* Brunner/Mazel, New York.

Snyder, D.K., Baucom, D.H., Gordon, K.C. (2007), „Treating infidelity. An integrative approach to resolving trauma and promoting forgiveness", în P.R. Peluso, *Infidelity: A Practitioner's Guide to Working with Couples în Crisis* (pp. 99 – 127), Routledge, New York.

Spring, J.A. (1996), *After the Affair: Healing the Pain and Rebuilding the Trust when a Partner Has Been Unfaithful,* HarperCollins, New York.

Stemberg, R. (1986), „A triangular theory of love", *Psychological Review,* 93 (2), 119 – 135.

Treas, J., Giesen, D. (2000), „Sexual infidelity among married coabiting Americans", *Journal of Marriage and Family,* 62, 48 – 60.

Weeks, G.R. (1994), „The intersystem model: An integrated approach to treatment", în G.R. Weeks, L. Hof (ed.), The *Marital Relationship Therapy Casebook: Theory and Application of the Intersystem Model* (pp. 3 – 34), Brunner/Mazel, New York.

Weeks, G.R., Hof, L. (ed.) (1995), *Integrative Solutions: Treating Common Problems în Couples Therapy,* Brunner/Mazel, New York.

Whisman, M.A., Dixon, A.E., Johnson, B. (1997), „Therapists perspectives of couple problems and treatment issues în couple therapy", *Journal of Family Psychology,* 11, 361 – 366.

Zare, B. (2011), „Review of studies on infidelity", *3rd International Conference on Advanced Management Science IPEDR,* vol. 19.

Destrămarea relaţiilor intime

Georgeta Diac

Relaţiile fiecăruia dintre noi cu lumea din jur se construiesc, se consolidează şi se amplifică încă din prima zi de viaţă. Ele vor constitui „ţesătura" psihosocială a vieţii noastre, fie că sunt cele stabilite cu mama, fraţii, colegii, prietenii, soţia/soţul sau cu propriii copii. Cu fiecare legătură interpersonală vom aduna priviri, atingeri, tăceri, cuvinte conturate treptat în stări, sentimente, feluri de a fi sau de a nu fi, informaţii, idei, valori, norme, reguli, toate acestea însemnând în final NOI, fiecare dintre noi… Oameni fiind, nu putem trăi izolaţi, avem nevoie de alţii pentru a învăţa, a iubi şi a fi iubiţi, pentru a trăi, a exista… Relaţiile cu ceilalţi sunt sursa noastră de sănătate fizică şi/sau psihică, de bunăstare, echilibru. Cele reuşite. Dar cum se transformă acestea în dezastre personale şi ce impact au?

1. Relaţii, relaţii…

De la vârsta preadolescenţei (10 – 12 ani), un loc aparte încep să-l deţină relaţiile determinate de nevoile de apropiere (fizică şi/sau emoţională), dragoste, apartenenţă, afiliere, numite şi relaţii romantice şi/sau intime. La vârsta de 15 – 16 ani, adolescenţii interacţionează mai des cu prietenii şi partenerii lor romantici decât cu părinţii, fraţii, surorile, elevii de liceu petrecând foarte mult timp gândindu-se la actuali sau potenţiali parteneri romantici (Laursen şi Williams, 1997, *apud A*dams şi Berzonsky, 2009, p. 352). Beneficiile acestor relaţii sunt cunoscute de către psihosociologi: influenţează dezvoltarea intimităţii, identităţii, autonomiei în relaţiile extrafamiliale, reprezentând repere în stabilirea viitoarelor relaţii intime, inclusiv a căsătoriilor. Relaţiile romantice din adolescenţă

evoluează în strânsă legătură cu procesele de maturizare biopsiho-socială, în cele mai fericite situaţii, de la simple oportunităţi de recreere, experimentare sexuală sau atingere a unui statut social prin afilierea la un grup către relaţii bazate pe ataşament şi pe grija faţă de celălalt (Adams şi Berzonsky, 2009, pp. 354 – 355). Către sfârşitul acestei perioade şi la începutul celei adulte, unele se transformă în relaţii maritale, altele în relaţii de prietenie sau se destramă.

Menţionăm faptul că există percepţii diferite la adolescenţi şi adulţi în ceea ce priveşte scopul relaţiilor romantice. Astfel, preadolescenţii şi adolescenţii, într-o primă fază, din motive socio-emoţionale, de apartenenţă, cred că este foarte important să ai o prietenă/un prieten, indiferent de natura relaţiei; ideal ar fi să ai prietenul/prietena potrivit (a), popular (a), atractiv (a), dar… Relaţiile de acest tip furnizează oportunităţi de inter şi autocunoaştere.

de relaxare, recreere… în paralel, dragostea este percepută în mod idealist, optimist, de genul „dragostea învinge totul", „dacă mă iubeşte, atunci vom fi fericiţi"… Treptat, relaţiile romantice adaugă la dimensiunea intimităţii emoţionale pe aceea a intimităţii sexuale, ceea ce oferă prilejuri excelente de explorare a trăirilor, satisfacţiei, plăcerii sexuale… Sfârşitul adolescenţei îi aduce pe mulţi în faţa unei dileme specifice acestui moment, între a fi cu cineva şi a fi cu cineva pentru o perioadă mai lungă, eventual până la sfârşitul vieţii, dilemă generată de schimbarea reperelor psiho-comportamentale de percepere a unei relaţii din ocazie de afiliere în oportunitate de ataşament, de siguranţă…

2. **Relaţiile romantice în teorii psihosociale**

Studiile care au examinat relaţiile romantice, atitudinile manifestate în alegerea partenerilor, percepţia faţă de căsătorie şi faţă de ruperea acesteia (Grover *et al,* 1985; Sorenson *et* al, 1993; Zusman şi Knox, 1998, *apud* Priest *et* al, 2009) evidenţiază cât de dificil, cât de provocator poate fi pentru adulţii tineri procesul de alegere a unui partener, soţ/ soţie, asta şi pentru că este influenţat de aşteptările, atitudinile adoptate faţă de eventualii parteneri şi faţă de relaţie.

Teoria schimbului social postulează că indivizii evaluează succesul unei relaţii bazându-se pe o serie de comparaţii efectuate plecând de la propria experienţă relaţională, precum şi de la experienţa celorlalţi. Surra, Gray, Cottle şi Boettcher (2004) *(apud* Priest *ei al,* 2009, p. 49) au emis ipoteza că există o serie de predictori observabili care vor indica atât succesul într-o relaţie, cât şi eşecul acesteia. Astfel, credinţele, convingerile unui individ despre un posibil partener sau o relaţie pot fi asemenea predictori. De aceea, persoanele cu aşteptări nerealiste în alegerea unui partener sunt mai predispuse la experimentarea indeciziei, frustrării, dezamăgirii în timpul acestui demers, dar şi după stabilirea relaţiei, uneori grăbind destrămarea ei. Larson (1992) a observat nouă astfel de credinţe nerealiste despre romantism.

Astfel, credinţa numită „una şi numai una", conform căreia doar o singură persoană poate fi alesul/aleasa, îi determină pe unii să-şi imagineze că vor simţi ceva specific în momentul în care alesul/aleasa va apărea şi să lanseze anumite aşteptări faţă de potenţialii parteneri, ignorând posibile relaţii valoroase.

Cel de-al doilea mit, al „partenerului perfect" care trebuie găsit înainte de căsătorie, îi determină pe unii să se angajeze de multe ori în relaţii pe termen scurt prin care urmăresc evaluarea partenerului lor, nealocând suficient timp şi resurse personale ca să construiască relaţii solide pentru eventualitatea în care apar probleme.

Următoarele două naivităţi sunt cele ale persoanei şi relaţiei perfecte, care sugerează că persoana şi relaţia trebuie să fie perfecte înainte de a spune „DA! Cei care deţin această credinţă, imaginând tot soiul de teste pentru a demonstra desăvârşirea proprie şi puterea relaţiei, ratează şansa de a avea relaţii durabile, de multe ori, partenerul obosit de aceste situaţii renunţând la o astfel de legătură.

Indivizii care împărtăşesc credinţa „încearcă din greu" consideră că nu sunt importante atât alegerea partenerului şi pregătirea relaţiei înainte de marele pas, cât efortul depus după aceea pentru a face lucrurile să funcţioneze.

„Dragostea este de ajuns" este un alt stereotip mental, care presupune că a fi îndrăgostit de cineva este un motiv suficient ca să te căsătoreşti cu acea persoană; persoanele care deţin această credinţă ignoră mulţi alţi factori care ar construi o relaţie de prietenie/ căsătorie sănătoasă.

La fel de dăunătoare unei relaţii este şi prejudecata care sugerează că convieţuirea înainte de căsătorie va ajuta un cuplu să se cunoască mai bine; numeroase studii au evidenţiat faptul că satisfacţia într-o relaţie matrimonială este mai scăzută la acei parteneri care au coabitat înainte de căsătorie decât la cei care nu au făcut acest lucru.

Preconcepţia conform căreia „contrariile se atrag" sugerează că numai persoanele cu caracteristici opuse sunt potrivite căsătoriei. În această situaţie sunt căutate persoane

care ar putea compensa anumite deficite personale. Oamenii ar putea crede că au nevoie de cineva ale cărui caracteristici diferite pot compensa neajunsurile proprii, schimbările personale fiind negate.

Ultima prejudecată promovează ideea că „alegerea ar trebui să fie uşoară", sugerând că totul este o chestiune de şansă, situaţie în care se diluează responsabilitatea pentru anumite evenimente dintr-o relaţie…

Aceste prejudecăţi se modifică însă după una sau mai multe despărţiri. Astfel, Pries şi colaboratorii săi (2009, p. 56) au realizat un studiu pe un număr de 261 de tineri care a relevat faptul că, în general, cei care au experimentat mai multe despărţiri au fost mai puţin de acord cu cele nouă mituri despre selecţia partenerului şi funcţionarea unei relaţii. Mai exact, ei au fost mai puţin înclinaţi să creadă că dragostea este suficientă pentru a avea o relaţie reuşită, că există doar o singură persoană pentru ei, că extremele se atrag şi că perfecţiunea lor sau a partenerului lor ar fi cheia pentru reuşită. Cei care se despărţiseră doar de şase luni şi participanţii de gen feminin au continuat însă să creadă că o relaţie se menţine prin efort susţinut, probabil ca o consecinţă a remuşcărilor generate de recentul eveniment neplăcut, precum şi ca o dovadă a unor norme culturale care promovează ideea că femeile sunt cele care trebuie „să lupte" pentru a menţine o relaţie. Pe de altă parte, studiul a sugerat că cei care nu au experimentat nicio despărţire şi-au întărit credinţele în „perfecţiunea proprie, a partenerului şi a relaţiei", în faptul că „există doar o singură persoană potrivită" pentru ei şi că „dragostea este de ajuns". De aceea, se poate conchide că cei cu mai puţină experienţă în domeniul relaţiilor romantice sunt în general mai predispuşi

să accepte aceste credinţe nerealiste.

Teoria bazei sociale (*Social Baseline Theory* – ZBT) (Beckes şi Coan, 2011) oferă un cadru teoretic pentru a înţelege de ce şi cum unele relaţii reuşesc şi altele nu, precum şi consecinţele posibile în cazul ruperii relaţiilor romantice/matrimoniale. În esenţă, această teorie consideră că „proximitatea şi interacţiunea socială atenuează problemele cardiovasculare, facilitează conduitele neanxioase, inhibă eliberarea hormonilor de stres, reduc activarea neuronală în situaţii ameninţătoare şi, în general, susţin sănătatea şi longevitatea. Pe de altă parte, subordonarea socială, respingerea şi izolarea sunt surse puternice de stres, starea de sănătate fiind compromisă. Bazându-se pe un principiu biologic al economiei de resurse, precum şi pe tendinţa creierului de a acţiona ca un predictor bayesian, teoria bazei sociale consideră că fiinţa umană funcţionează adaptativ, ecologic în momentul în care are relaţii numeroase şi valoroase cu alţi oameni, prezenţa altor persoane ajutând la conservarea unor resurse somatice, metabolice, neuronale importante şi reglarea socială a emoţiilor" (Beckes şi Coan, 2011, p. 1). După Beckes şi Coan (2011), „condiţia de bază pentru optima funcţionare a creierului este aceea în care persoana este integrată într-o reţea socială relativ previzibilă, caracterizată de familiaritate, atenţie, obiective comune şi interdependenţă" (p. 977). Imaginile neuronale arată că regiunile creierului asociate cu reglarea emoţiei sunt mai puţin active în condiţii de suport social decât în condiţii de control. Aceasta ar semnifica faptul că relaţiile sociale de calitate permit creierului să răspundă schimbărilor de mediu într-un mod metabolic eficient prin distribuirea riscului şi a cheltuirii

efortului fizic la nivelul reţelei sociale.

În acord cu această teorie, creierul operează ca o maşină de pariuri *(bayesian bet-making machine)* şi inferează concluzii cu privire la riscuri şi cerinţele mediului apropiat bazându-se pe istoricul relaţiilor personale (Beckes şi Coan, 2011). Când oamenii au o istorie caracterizată de relaţii pozitive, creierul „pariază" că reţeaua de suport social va fi disponibilă în caz de nevoie şi că astfel sunt necesare mai puţine resurse personale pentru a face faţă provocărilor mediului. În contrast, „creierele" care s-au bazat mai mult pe resurse personale pentru a face faţă provocărilor vieţii consideră că este puţin probabil ca resursele sociale să fie disponibile atunci când va avea nevoie. Această strategie este metabolic costisitoare, deoarece forţează alocarea de resurse suplimentare pentru a face faţă cerinţelor mediului.

Teoria bazei sociale oferă o perspectivă neurologică asupra modului în care creierul poate detecta şi procesa ameninţările mediului (Lee şi Zbarra, 2013, p. 4). Când o relaţie devine din punct de vedere metabolic foarte costisitoare, este foarte probabil să se rupă, situaţie în care oamenii trebuie să aibă abilitatea de a minimiza cantitatea de resurse cheltuite pentru a face faţă pierderilor aferente, starea lor de bine depinzând de asta. O cercetare asupra nivelului hormonului de stres la cuplurile proaspăt căsătorite, dar disfuncţionale a arătat că au prezentat un risc major pentru divorţ într-o perioadă de zece ani. Astfel, din perspectiva ZBT, predictorii ruperii unei relaţii sunt indicatorii de stres biologic, metabolic.

Ataşamentul în relaţiile romantice

Cercetătorii americani Cindy Hazan şi Philip Shaver (1987) au considerat că relaţia de ataşament copil-părinte,

sesizată de J. Bowlby, se poate constitui în instrument teoretic de analiză a relaţiilor romantice şi a strategiilor de coping în situaţia ruperii lor. Stilurile de ataşament evidenţiază o stabilitate moderată de-a lungul vieţii şi pot avea implicaţii asupra relaţiilor interpersonale, atât asupra succesului, cât şi asupra destrămării lor (Scharfe şi Cole, 2006). Interesant de ştiut este faptul că stilul de ataşament este activat în momente de stres şi el poate să ajute sau să împiedice abilitatea de a asigura ieşirea dintr-o relaţie. După cum se ştie, au fost identificate trei stiluri de ataşament: sigur/securizant, nesigur/ evitant, anxios/ambivalent.

Astfel, cei cu *ataşament securizant* au abilităţi de comunicare, de a realiza echilibrul dintre intimitate şi independenţă în cuplu şi în consecinţă stabilesc relaţii pozitive. În situaţia destrămării unei relaţii, ei au o reacţie de răspuns sănătoasă, orientându-se mai curând spre familie şi prietenii apropiaţi decât spre modalităţi de coping autodistructive (droguri, alcool). Sunt capabili să empatizeze cu partenerul şi să-i înţeleagă motivele despărţirii, ceea ce face ca ruptura să fie mai puţin ostilă şi să permită o perioadă de tranziţie mai uşoară. De asemenea, ei se culpabilizează mai puţin, ceea ce face mult mai probabilă o relaţie romantică viitoare.

Oamenii care prezintă un *ataşament nesigur* sunt caracterizaţi de o anumită ambivalenţă comportamentală, de tendinţe de respingere, desconsiderare, evitare, pe de o parte, şi de apropiere, pe de alta. Emoţional, sunt foarte retraşi faţă de partenerul lor şi tind să simtă mai puţină intimitate în cuplu, însă teama de abandon îi determină să arate o preocupare sporită faţă de partenerul lor romantic, care duce la dependenţă. De aceea, uneori pot persista într-o

relaţie/căsătorie pur şi simplu pentru a evita suferinţa generată de singurătate. Aceştia se orientează mai puţin spre familie şi spre prieteni pentru suport şi sunt mai înclinaţi spre consumul de droguri sau alcool pentru depăşirea stărilor emoţionale negative cauzate de dizolvarea unei relaţii. Ei îşi evită fostul/fosta partener/parteneră, uneori îşi schimbă locul de muncă sau şcoala pentru a suprima gândurile stresante sau orice aminteşte de acesta/aceasta.

Persoanele cu un grad ridicat de *anxietate* de ataşament se pot simţi nedemne de a avea nevoile îndeplinite şi persistă într-o relaţie nesatisfăcătoare. Sentimentele de insecuritate le determină să prezinte relaţia în termeni negativi. Astfel, ele sunt caracterizate prin anxietate preocupată, desconsiderare, frică evitantă, impulsivitate, dar şi prin ataşament mai puternic. Sunt predispuse la strategii nesănătoase de coping, apelând la droguri, alcool, manifestă gelozie la finalul unei relaţii, mai cu seamă dacă nu sunt iniţiatoarele rupturii şi sunt mai dornice să restabilească relaţia anterioară, chiar dacă a fost una nesănătoasă. Cercetările au arătat că portretul celor cu un astfel de ataşament este completat de comportamente de urmărire, ameninţare sau chiar agresare fizică a partenerului lor anterior.

În consecinţă, este foarte important să înţelegem relaţia de ataşament constituită în copilărie, deoarece ea devine un model/pattern relaţional pe ale cărui stabilitate, calitate, semnificaţie se vor construi relaţiile romantice la vârsta adultă. Aceeaşi aspect nu presupune automat că stilurile de ataşament sunt rigide şi nu se pot reconfigura prin apelul la alte relaţii semnificative sau prin recadrarea

lor ulterioară din punct de vedere afectiv emoţional (Müller, 2014).

Variabilele destrămării unei relaţii în ultimii 40 de ani, cercetările pe tema relaţiilor romantice au înflorit şi un număr destul de mare dintre ele sunt consacrate stabilităţii maritale (Fine şi Harvey, 2006). Aproape toţi cei care devin parteneri prevăd un parcurs fericit şi pozitiv pentru relaţia lor, dar, în multe cazuri, acesta nu se materializează. Dintre cei care fac pentru prima dată o cerere în căsătorie, niciunul nu şi-a imaginat că ar putea divorţa la un moment dat. Această constatare ilustrează un fapt: de la un început optimist până la momentul pregătirii pentru divorţ se parcurge un proces uneori îndelungat, dar cu siguranţă plurideterminat de factori intrapersonali, interpersonali şi contextuali. Ştiinţa a încercat să identifice semnele separării şi felul cum se asociază ele cu răspunsul adulţilor la sfârşitul unei relaţii. Astfel, se pot sesiza două categorii de informaţii: una care conţine răspunsuri la întrebările „Ce pattern al interacţiunilor maritale este un predictor mai sigur pentru divorţ?", „Care sunt factorii de risc pentru relaţiile maritale", iar cea de-a doua, ia întrebaica „Cail Stiâlt efectele separării asupra partenerilor?"

O primă grupă este cea a variabilelor de natură sociodemografică în care sunt cuprinse genul, rasa, grupul sociocultural-religios căruia îi aparţin partenerii, divorţul părinţilor, ce pot fi considerate variabile de risc, sau alte variabile care pot fi influenţate pentru a reduce impactul negativ asupra unei relaţii, cum sunt veniturile, educaţia, vârsta la căsătorie, coabitarea premaritală.

Astfel, femeile cu cel puţin o diplomă de licenţă au o şansă mai mare de 78% ca mariajele lor să dureze 20 de ani,

în comparaţie cu femeile care nu au o astfel de pregătire şi care au o şansă de doar 41 %. Vârsta pe care acestea au avut-o la căsătorie este şi ea importantă; astfel, cuplurile care s-au căsătorit în adolescenţă prezintă o probabilitate de a divorţa mai mare decât cele care mai aşteaptă până să se căsătorească. În plus, persoanele care erau deja părinţi la căsătorie au şanse mai mari să divorţeze decât cele cărora li s-a născut primul copil după căsătorie.

Terri Orbuch (1999) a constatat că problema banilor este una spinoasă chiar şi pentru căsniciile funcţionale. În lucrarea sa referitoare la primii ani de căsătorie, întemeiată pe un studiu longitudinal asupra a 373 de cupluri (199 afro-americane şi 174 de cupluri de albi), din 1986, autoarea menţionează că şapte din 10 perechi consideră drept cauză principală a problemelor din cuplu banii. Acelaşi lucru a fost observat în 2009 şi de către cercetătorii de la Universitatea Virginia în cadrul unui program naţional *(Naţional Marriage Project),* care au raportat că cuplurile cu venituri reduse au şanse mai mari să divorţeze în primii trei ani de mariaj decât cuplurile care au venituri mai mari.

Stresul prelungit şi lipsa banilor pentru susţinerea unor relaţii maritale funcţionale sunt factori de risc pentru cuplurile sărace. Într-un studiu foarte amplu realizat pe bază de sondaj (The Florida Family Formation Survey), în anul 2003, folosind răspunsurile oferite de aproximativ 4.500 de rezidenţi din Florida cu vârsta de peste 18 ani, psihosociologul Benjamin Karney de la Universitatea din California a constatat că cuplurile cu venituri mici au fost mai vulnerabile la evenimente stresante şi mai predispuse la probleme de sănătate mentală decât cuplurile mai bogate. Analiza aceluiaşi set de date a dus la constatarea că toţi

respondenţii – indiferent de nivelul veniturilor – au raportat probleme similare în relaţiile lor, cum ar fi lipsa afecţiunii şi comunicarea ineficientă cu partenerii (Miller, 2013). Grupurile cu venituri mici au avut în general mai multe probleme economice şi sociale, cum ar fi consumul de alcool sau droguri.

Stresul marital şi posibilitatea divorţului se pot transmite de la o generaţie la alta atât prin mecanisme genetice, cât şi contextuale, după cum susţin anumite studii (Lee şi Zbara.

În comparaţie cu gemenii dizigoţi, gemeni monozigoţi evidenţiază o rată mai mare de divorţ, care indică genetica drept factor în transmiterea probabilităţii de separare conjugală (Lee şi Zbara, 2013). Alte lucrări au demonstrat însă că asocierea factorului genetic cu evenimente controlabile, cum ar fi divorţul, este explicată în întregime de diferenţele de personalitate (Lee şi Zbara, 2013). Dincolo de statistică, o serie de factori de mediu pot face copiii care au trecut prin experienţa divorţului părinţilor mai vulnerabili la o despărţire la vârsta adultă.

Amato şi Deboer (2001) au descoperit că divorţul parental creşte cu 50% riscul de divorţ al copiilor la maturitate, fapt ce se explică în mod deosebit prin lipsa de angajament pentru căsătorie, nu prin divergenţele maritale sau abilităţi de comunicare reduse. Alte rezultate au relevat că amintirea conflictelor maritale, şi nu divorţul în sine, mediază asocierea dintre distresul marital raportat de părinţi şi cel resimţit de copiii lor în perioada mariajului propriu (Amato şi Booth, 2001). În concluzie, poate nu divorţul în sine este cel mai dăunător, ci modelul comportamental parental asimilat prin învăţare

observaţională şi care trădează un anumit mod de angajament (Bandura, 1973).

Recent, studiile lui D'Onofrio şi ale colaboratorilor să-i (2007) realizate pe 2.300 de adulţi descendenţi din gemeni au descoperit că 66% dintre factorii de risc pentru divorţ sunt determinaţi de experienţele de mediu şi doar 34% sunt factori genetici. Ceea ce nu se cunoaşte încă este exact modul în care divorţul parental creşte riscul de divorţ la generaţia următoare. Această constatare sugerează însă că şi părinţii pot acţiona pentru a reduce ulterior riscul de divorţ pentru copiii lor.

Descoperirea că persoanele care aleg să coabiteze înainte de căsătorie sunt mult mai susceptibile de a divorţa a fost surprinzătoare şi a atras atenţia mass-mediei în anii '90. Oamenii care coabitează acceptă mai uşor divorţul şi pot vedea căsătoria ca pe un contract mai puţin angajant. În general, coabitarea generează o presiune socială în favoarea consfinţirii căsătoriei (Stanley, Rhoades şi Markman, 2006), astfel încât cuplurile care au stat un an împreună se căsătoresc. Bărbaţii sunt adepţii testării relaţiei înainte de căsătorie. Testarea relaţiei a fost puternic asociată cu încrederea mai scăzută, mai puţină dedicare faţă de relaţie, comunicare negativă, agresiune fizică, precum şi cu manifestarea de simptome depresive şi anxioase. În general, asocierea dintre coabitare premaritală şi dizolvarea căsătoriei este explicată prin forţe multiple. Multe dintre ele par să indice însă faptul că persoanele cu risc de divorţ aleg să coabiteze…

Infidelitatea apare în 20 – 25 % dintre toate căsătoriile şi poate avea o serie de efecte dăunătoare asupra relaţiei şi persoanelor implicate (Hali şi Finchman, 2006, p. 4).

Infidelitatea este principala cauză de divorţ (Amato şi Previti, 2003) şi de multe ori duce la furie, dezamăgire, îndoială de sine (Buunk, 1995, *apud* Hall şi Finchman, 2006) şi depresie (Cano şi O'Leary, 2000, *apud* Hall şi Finchman, 2006), dar poate fi legată şi de violenţa domestică. Infidelitatea afectează nu numai cuplurile căsătorite, ci şi pe acelea necăsătorite antrenate în relaţii de lungă durată.

Angajamentul joacă un rol central într-o căsătorie, iar când temelia angajamentului este erodată de infidelitate, multe căsătorii se dizolvă (Amato şi Previti, 2003). „Oare infidelitatea creşte probabilitatea divorţului sau este doar un indicator al unei căsătorii disfuncţionale", s-au întrebat cercetătorii. Semnele infidelităţii sunt grupate în individuale, de relaţie şi contextuale (Hali şi Finchman, 2006, p. 5). Astfel, indivizii cu un comportament sexual permisiv, fără valori moral-religioase solide, pot mai uşor să devină infideli. În ceea ce priveşte factorii personali, infidelitatea a fost legată în mod constant de nemulţumirea sexuală sau emoţională în relaţie. Această asociere poate fi moderată de gen sau de natura infidelităţii. Teoria evoluţionistă postulează că dorinţa de sex la persoanele de gen masculin provine din necesitatea de bază de a-şi răspândi genele prin procreaţie. Astfel, dacă la bărbaţi infidelitatea tinde să fie pur sexuală şi poate avea legătură cu satisfacţia conjugală, la femei ea pare să aibă legătură cu nemulţumirea emoţional-afectivă. Din punct de vedere contextual, se apreciază că oportunităţile pentru desfăşurarea unor activităţi extramaritale, prezenţa unor colegi sau prieteni cu un înalt grad de disponibilitate afectivo-sexuală, deplasările frecvente sau locuirea într-un oraş mare favorizează infidelitatea.

O altă categorie de factori de risc pentru ruperea unei relaţii sunt cei intrapersonali, de personalitate. Aproximativ 30 – 42% din riscul de divorţ provine din factorii genetici care afectează personalitatea (Jocklin, McGue şi Lykken, 1996). Problemele de personalitate sunt, în mod obişnuit, citate de către persoanele divorţate ca fiind cauza separării/ divorţului. Diverşi cercetători au constatat că problemele de personalitate au fost a cincea dintre cauzele citate cel mai frecvent de aproximativ 10% dintre persoanele divorţate (Rodrigues *et al,* 2006. p. 16). Astfel, senzaţia de îndoială, de nemulţumire resimţită în cuplu poate fi o altă cauză a separării. Un studiu din 2012 realizat pe 232 de tineri căsătoriţi a scos la iveală faptul că femeile care au raportat îndoieli premaritale au fost de două ori mai susceptibile de a divorţa patru ani mai târziu decât în cazul cuplurilor în care nu au fost exprimate astfel de trăiri. Pe de altă parte, îndoielile bărbaţilor nu au avut puteri predictive (Miller, 2014). Oamenii care raportează un nivel scăzut al emoţiilor pozitive, emoţii negative intense, dispoziţie negativă, angajarea în situaţii de risc (consum de alcool, droguri, aventuri extraconjugale) pot face relaţia lor vulnerabilă la stres şi mult mai posibilă desfacerea ei. Studiile longitudinale au arătat că persoanele nevrotice care şi-au pierdut agreabilitatea (altruismul, afecţiunea, disponibilitatea de a fi prietenos, de a-i ajuta pe ceilalţi) şi conştiinciozitatea (conformismul, dependenţa, responsabilitatea) – două trăsături măsurate cu testul de personalitate Big Five – manifestă o rată mai mare a divorţului de-a lungul vieţii şi tind să stabilească şi să persiste în relaţii disfuncţionale (Lee şi Zbara, 2013, p. 8). Caspi (1987, *apud* Lee şi Zbara, 2013) afirmă că acei copii cu

un temperament dificil manifestat prin plânsele, accese de furie, agresivitate au fost de două ori mai aproape de a divorţa mai târziu în viaţă în raport cu copiii mai plăcuţi. La limită, persoanele diagnosticate cu paranoia, schizofrenie, schizoide, histrionice, evitante, dependente, obsesiv-compulsive prezintă un risc mai mare de a divorţa (Whisman, Tolejko şi Chatav, 2007, *apud* Lee şi Zbara, 2013) decât cele fără astfel de dezechilibre.

O ultimă categorie de predictori ai disoluţiei unei relaţii este cea a predictorilor inter personali, printre care se disting patternurile de comunicare şi interacţiune maritală. În acest sens, Gottman descrie aşa-numiţii „vestitori ai divorţului" (Gottman, 1999): criticismul, dispreţul, atitudinea defensivă şi blocajul emoţional.

Criticismul apare în contextul discuţiilor/conflictelor din cuplu şi se manifestă ca un soi de plângere la adresa acţiunilor partenerului care sunt exagerat considerate ca fiind defecte de personalitate sau de caracter. Critica este de obicei tendinţa de a prezenta problema relaţiei într-un mod exagerat decât situaţia ca atare…

Dispreţul, expresia de dezaprobare şi dezgust faţă de partener, manifestat verbal prin sarcasm şi condescendenţă, sau prin limbaj corporal (ochii „daţi peste cap"), se pare că este cel mai predictiv semn al divorţului.

Atitudinea defensivă se manifestă atunci când unul dintre soţi încearcă să se apere de atacurile reale sau imaginare ale celuilalt. În timp ce se apără pe sine pentru a întrerupe atacul, se escaladează de fapt conflictul prin refuzul de asumare a vinovăţiei şi prin dirijarea emoţiilor negative înapoi către soţul în ofensivă.

Blocajul emoţional este lipsa de reacţie la conflict

urmată de cele trei forme de manifestare menţionate anterior. Un blocaj duce la dezangajarea soţului la stresul marital prin afişarea unui aer de nepăsare. Potrivit lui Gottman (1999), blocajul se produce întrucât cel blocat este atât de copleşit emoţional, încât se închide ca şi cum singura modalitate sigură de a scăpa este să nege atacul. Acest tip de blocaj apare de obicei la bărbaţi deoarece, se crede, sistemul cardiovascular masculin poate fi mai reactiv la stres decât sistemul feminin. Senzaţiile fizice asociate stresului pot face practic imposibilă angajarea într-o conversaţie productivă. Blocajul este un factor bine cunoscut în modelul de interacţiune de tipul cerere/retragere, în care femeile solicită creşterea nivelului de atenţie sau implicarea, iar soţii aleg să se retragă.

Semnul final al unei relaţii deteriorate, eventual al unui divorţ, este atribuirea negativă referitoare la comportamentul partenerului. Această percepţie negativă se dezvoltă atunci când un partener consideră că comportamentul greşit al celuilalt este o trăsătură stabilă, de neschimbat (Karney şi Bradbury, 1995). Cuplurile nefericite evaluează negativ relaţiile/partenerii, fixează standarde nerezonabile privind felul cum ar trebui să fie relaţiile/ partenerii şi se aşteaptă la rezultate mai negative pentru ele şi pentru relaţia lor decât omologii lor fericiţi. Umbrită de problemele curente ale relaţiei, opinia unuia dintre parteneri devine distorsionată, iar perspectivele optimiste pe care cuplul le împărtăşea cândva se transformă în aşteptări negative (Karney şi Bradbury, 1995).

Efectele ruperii relaţiilor romantice

Literatura de specialitate sugerează că ruperea relaţiilor romantice/divorţul poate să ducă la o serie de

simptome specifice decesului unei persoane dragi şi să afecteze starea de sănătate fizică, mentală şi psihică a unei persoane. Acest tip de experienţe se aseamănă foarte bine cu sindromul atacului de cord şi cu cel declanşat de decesul cuiva drag. Toate sunt fenomene complexe ce presupun mecanisme biochimice, fiziologice, comportamentale. Cei care au trecut printr-o astfel de experienţă sunt măcinaţi de gânduri obsesive şi de încercări de a le suprima, de insomnie, de semne ale unui atac de cord şi chiar de disfuncţii ale sistemului endocrin sau imunitar, toate ca urmare a dispariţiei acelor sisteme de reglare fiziologică şi psihică pe care le antrenează o relaţie socială, mai cu seamă una caracterizată de afecţiune, echilibru, ataşament şi grijă (Field, 2011). Relaţiile sociale realizează un fel de coreglare, echilibrare a organismului pe toate canalele senzorial-perceptive; se vorbeşte de „acord psihobiologic" sau „a fi pe aceeaşi lungime de undă", în care fiecare partener asigură o stimulare semnificativă pentru celălalt. Atât substimularea, cât şi suprastimularea pot dezechilibra ritmurile psihologice şi fiziologice, ceea ce duce la tristeţe, neliniște, agitaţie, tulburări ale somnului, modificări ale apetitului şi scăderea tonusului vagal (Zbarra şi Hazan, 2008). Despărţirile romantice în perioada tinereţii sunt asociate cu o creştere semnificativă a vulnerabilităţii psihice, cu apariţia tulburărilor de dispoziţie, cu abuzul de substanţe nocive, mergând până la sinucidere (Lee şi Zbarra, 2006, p. 21).

Se ştie că relaţiile romantice oferă oportunitatea autodefinirii, identificării, în parte, şi prin cine suntem împreună cu partenerul nostru în contextul relaţiei (Aron, Mashek şi Aron, 2004). Acest proces este adesea denumit „includerea celuilalt în sine" (Aron şi Aron, 1997).

Cercetările indică faptul că ruperea relaţiilor generează reconfigurări ale conceptului de sine; astfel, se trece de la un sine extins la un sine constrâns, de la interdependenţă la singurătate, de la completitudine la gol. Stima de sine este o variabilă importantă atât în stabilirea, cât şi în ruperea relaţiilor. Astfel, persoanele cu o stimă de sine redusă sunt vulnerabile la stresul emoţional, la autodenigrare şi resimt o puternică reducere a nivelului stimei de sine după respingerea de către un partener. Pe de altă parte, persoanele cu o stimă de sine ridicată în situaţii de acest gen realizează atribuiri externe, acuzând factori situaţionali şi contestând implicaţiile negative pentru valoarea personală (Waller şi MacDonald, 2010, pp. 1291 – 1293).

*

În concluzie, ultimii 40 de ani au fost marcaţi de o puternică axare pe relaţiile interpersonale animate de sentimente, de emoţii puternice, de nevoia de afiliere sau de apartenenţă. Un interes deosebit l-a generat aspectul disoluţiei acestora, mai exact conturarea unui pattern al interacţiunilor maritale-predictor pentru ruperea lor, model care să surprindă factorii de risc, cu impact negativ, disfuncţional pentru cupluri, precum şi efectele separării asupra partenerilor. În ceea ce priveşte modelul preconizat, acesta cuprinde factori de natură sociodemografică precum genul, rasa, grupul sociocultural religios, divorţul părinţilor, veniturile, educaţia, vârsta ia căsătorie, coabitarea premaritală, factori intrapersonali, de personalitate, cum ar fi predispoziţiile genetice, dispoziţia negativă, nemulţumirea, şi predictori interpersonali printre care se disting patternurile de comunicare şi interacţiunea de cuplu/maritală.

Ruperea relaţiilor romantice/divorţul este un moment destul de traumatizant prin simptomele asemănătoare cu cele legate de decesul unei persoane dragi care, prin mecanisme complexe de natură biochimică, fiziologică şi comportamentală, poate afecta starea de sănătate fizică, mentală şi psihică a unei persoane.

Referinţe bibliografice

Adams, G R „Berzonsky, M.D. (2009), *Psihologia adolescenţei. Manualul Blackwell,* Polirom, Iaşi.

Amato, P.R., Deboer, D.D. (2001), „The transmission of marital instability across generations: Relationship schills or commitment to marriage?", *Journal of Marriage & the Family,* 63 (4), 1038 – 105!

Amato, P.R., Previti, D. (2003), „People's reasons for divorcing: Gender, social class, the life course, and adjustment". *Journal of Family Issues.* 24 (5), 602 – 626.

Aron, A., Mashek, D., Aron, E.N. (2004), „Closeness as including other in the self", în D. Mashek, A. Aron (ed.), *Handbook of Closeness and Intimacy* (pp. 27 – 41), Eribaum, Mahwah, NJ.

Beckes, L., Coan, J.A. (2011), „Social Baseline Theory: The role of social proximity în emotion and economy of action", *Social and Personality Psychology Compass,* 5/12, 976 – 988.

Birditt, K.S., Brown, E., Orbuch, T.L., Mcilvane, J.M. (2010), „Marital conflict behaviors and implications for divorce over 16 year", *Journal of Marriage and Family,* 72 (5), 1188 – 1204.

Buck, A.A., Neff, L.A. (2012), „Stres spillover în early marriage: The role of self-regulatory depletion", *Journal of Family Psychology,* 26 (5), octombrie, 698 – 708, http: //dx,

doi.org/10.1037/ a0029260.

Buunk, B. (1995), „Sex, self-esteem, dependency and extradyadic sexual experience as related to jealousy responses", *Journal of Social and Personal Relationships,* 12, 147 – 153.

D'Onofrio, B., Turkheimer, E., Emery, R., Maes, H., Silberg, J., Eaves, L. (2007), „A children of twins study of parental divorce and offspring psychopathology", *Journal of Child Psychology and Psychiatry,* 48, 667 – 675.

Field, T. (2011), „Romantic breakups, heartbreak and bereavement", *Psychology,* 2 (4), 382 – 387.

Gottman, J.M. (1999), *The Marriage Clinic: A Scientifically Based Marital Therapy,* W.W. Norton & Co, New York.

Hall, J.H., Fincham, F.D. (2006), „Relationship dissolution following infidelity", în M.A. Fine, J.H. Harvey, *Handbook of Divorce and Relationship Dissolution* (pp. 153 – 169), Routledge, Taylor & Francis Group.

Hazan, C., Shaver, Ph. (1987), „Romantic love conceptualizând as an attachment process", *Journal of Personality and Social Psychology,* 52 (3), 511 – 524.

Jocklin, V., McGue, M., Lykken, D.T. (1996), „Personality and divorce: A genetic analysis", *Journal of Personality and Social Psychology,* 71, 288 – 299.

Karney, B.R., Garvan, C.W., Thomas, M.S. (2013), *Family Formation in Florida. 2003 Baseline Survey of Attitudes, Beliefs, and Demographics Relating to Marriage and Family Formation,* www.healthymarriageinfo.org/download, aspx, consultat în 24.02.2016.

Karney, B.R., Bradbury, T. (1995), „The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory,

method, and research", *Psychological Bulletin,* 118, 3 – 34.

Larson, J.H. (1992), „«You're my one and only»: Premarital counseling for unrealistic beliefs about mate selection", *American Journal of Family Therapy, 2*0, 242.253.

Lee, L.A., Zbarra, D.A. (2013), „The predictors and consequences of relationship dissolution. Breaking down silos", în C. Hazan, M.I. Campa (eds.), *Human Bonding, the Science of Affecţional Ties* (pp. 308 – 342), Oxford University Press, Oxford.

Miller, A. (2013), „Can this marriage be saved?", *Monitor on Psychology,* http: //www.apa.org/ monitor/2013/04/marriage, aspx.

Müller, R.T. (2014), „Love's end: Attachment and the dissolution of a relationship", *Psychology Today,* https://www.psychologytoday.com, consultat în decembrie 2015.

Orbuch, T.L., Veroff, J., Hunter, A.G. (1999), „Black couples, white couples: The early years of marriage", în E.M. Hetherington (ed.), *Coping with Divorce, Single Parenting, and Remarriage: A Risk and Resiliency Perspective* (pp. 23 – 43), Lawrence Eribaum Associates Publishers, Mahwah, NJ.

Priest, J., Burnett, M., Thompson, R., Vogel, A., Schvaneveldt, P.L. (2009), „Relationship dissolution and romance and mate selection myths", *Family Science Review,* vol. 14, 48 – 57.

Rodrigues, A.E., Hall, J.H., Fincham, F.D. (2006), „What predicts divorce and relation dissolution?", în M.A. Fine, J.H. Harvey, *Handbook of Divorce and Relationship Dissolution* (pp. 85 – 113), Routledge, Taylor & Francis Group.

Zbarra, D.A., Kazan, C. (2008), „Coregulation, dysregulation, self regulation: An integrative analysis and

empirical agenda for understanding adult attachment, separation, loss, and recovery", *Personality and Social Psychology Review,* 12, 141 – 167.

Scharfe, E., Cole, V. (2006), „Stability and change of attachment reprezentations during emerging adulthood: An examination of mediators and moderators of change", *Personal Relationships,* 13 (3), 363 – 374.

Stanley, S.M., Rhoades, G.K., Markman, H.J. (2006), „Sliding versus deciding: Inertia and the premarital coabitation efect", *Family Relations,* 55 (4), 499 – 509.

Waller, K.L., MacDonald, T.K. (2010), „Trait self-esteem moderates the efect of iniţiator status on emoţional and cognitive responses to romantic relationship dissolution", *Journal of Personality,* 78 (4), 1271 – 1299.

Whisman, M.A., Tolejko, N., Chatav, Y. (2007), „Social consequences of personality disorders: Probability and timing of marriage and probability of marital disruption", *Journal of Personality Disorders,* 21 (6), 690 – 695

Collegium. Psihologie au apărut:

Daniel David – *Psihologie clinică şi psihoterapie. Fundamente*

Mihai Curelam – *Reprezentări sociale*

Daniel David – *Metodologia cercetării clinice. Fundamente*

Dennis Howitt, Duncan Cramer – *Introducere în SPSS pentru psihologie*

Ana Muntean – *Psihologia dezvoltării umane*

Alin Gavreliuc – *De la relaţiile interpersonale la comunicarea socială. Psihologia socială şi stadiile progresive ale articulării sinelui* (ediţia a II-a)

Constantin Enăchescu – *Tratat de teoria cercetării*

ştiinţifice (ediţia a II-a)

Constantin Enăchescu – *Tratat de psihanaliză şi psihoterapie* (ediţia a III-a)

Nicolas Gueguen – *Psihologia manipulării şi a supunerii*

Mielu Zlate – *Tratat de psihologie organizaţional-managerială* (voi. II)

Zoltán Bogathy (coord.) – *Manual de tehnici şi metode în psihologia muncii şi organizaţională*

Daniel David, Oana Benga, Alina S. Rusu – *Fundamente de psihologie evoluţionistă şi consiliere genetică. Integrări ale psihologiei şi biologiei*

Serge Moscovici, Fabrice Buschini (coord.) – *Metodologia ştiinţelor socioumane*

Adrian Neculau – *Dinamica grupului şi a echipei*

Mihai Aniţei – *Psihologie experimentală*

Petru Lucian Curşeu – *Grupurile în organizaţii*

Gilles Amado, Andre Guittet – *Psihologia comunicării în grupuri*

Constantin Enăchescu – *Tratat de psihopatologie* (ediţia a IV-a)

Septimiu Chelcea (coord.) – *Psihosociologie. Teorii, cercetări, aplicaţii*

Roger Fontaine – *Psihologia îmbătrânirii*

Constantin Enăchescu – *Tratat de psihosexologie* (ediţia a IV-a)

Constantin Enăchescu – *Tratat de psihologie morală* (ediţia a III-a)

Marian Popa – *Statistică pentru psihologie. Teorie şi aplicaţii SPSS* Marian Popa – *Introducere în psihologia muncii*

Eugen Avram, Cary L. Cooper (coord.) – *Psihologie organizaţional-managerială. Tendinţe actuale* Constantin

Enăchescu, Liliana Enăchescu – *Psihosomatică* Ana Muntean – *Psihologia dezvoltării umane* (ediţia a III-a)

Gabriel Moser – *Introducere în psihologia mediului*

Gerald R. Adams, Michael D. Berzonsky (coord.) – *Psihologia adolescenţei. Manualul Blackwell*

Mielu Zlate – *Fundamentele psihologiei*

Constantin Enăchescu – *Tratat de psihologie diferenţială*

Nicolae Mitrofan – *Testarea psihologică. Aspecte teoretice şi practice*

Sandra A. McIntire, Leslie A. Miller – *Fundamentele testării psihologice. O abordare practică* Dennis HowiU, Duncan Cramei – *Introducere în SPSS pentru psihologie. Versiunea 16 şi versiunile anterioare* (ediţia a II-a)

Mihaela Boza – *Atitudinile sociale şi schimbarea lor*

Michel-Louis Rouquette (coord.) – *Gândirea socială. Perspective fundamentale şi cercetări aplicate*

Robin Harwood, Scott A. Miller, Ross Vasta – *Psihologia copilului*

Romeo Zeno Creţu – *Amprenta comportamentală şi evaluarea personalităţii*

Marian Popa – *Statistici multivariate aplicate în psihologie*

Elena Coco radă – *Introducere în teoriile învăţării*

Jean-Pierre Deconchy – *Credinţe şi ideologii. Abordări psihosociale*

Alin Gavreliuc – *Psihologie interculturală*

Ana Muntean, Anca Munteanu – *Violenţă, traumă, reziliență*

Florin A. Sava (coord.) – *Metode implicite de investigare a personalităţii*

Serge Moscovici – *Influenţă socială şi schimbare socială* p Serge Moscovici, Ivana Markova – *Psihologia socială modernă. Istoria creării unei ştiinţe sociale internaţionale* p Mihaela Chraif, Mihai Aniţei – *Metoda interviului în psihologia resurselor umane*

Adrian Opere – *Inconştientul cognitiv. Modele teoretice, suport experimental şi aplicaţii* Septimiu Chelcea – *Psihosociologia publicităţii. Despre reclamele vizuale*

S Ticu Constantin *Pregătirea şi realizarea evaluării psihologice individuale. Norme, metodologie şi proceduri*

Marian Popa – *Psihologie militară*

S Gerald Matthews, Ian J. Deary, Martha C. Whiteman – *Psihologia personalităţii. Trăsături, cauze, consecinţe* (ediţia a II-a)

Daniel David – *Tratat de psihoterapii cognitive şi comportamentale* (ediţia a II-a)

— Grigore Havârneanu – *Psihologia transporturilor. O perspectivă psihosocială*

Florin A. Sava – *Psihologia validată ştiinţific. Ghid practic de cercetare în psihologie* Kory Floyd – *Comunicarea interpersonală* Ştefan Boncu, Ciprian Ceobanu (coord.) – *Psihosociologie şcolară* Ion Dafinoiu, Ştefan Boncu (coord.) – *Psihologie socială clinică* Maria Nicoleta Turliuc, Cornelia Măirean – *Psihologia traumei* Daniel David, Silviu-Andrei Matu, Oana David – *Psihologie şi tehnologie. Fundamente de roboterapie şi psihoterapie prin realitate virtuală* Ştefan Boncu, Dorin Nastas (coord.) – *Emoţiile complexe* Corneliu Havârneanu, Grigore Havârneanu (coord.) – *Psihologia riscului* Florinda Golu – *Manual de psihologia dezvoltării. O abordare psihodinamică* Mielu Zlate – *Introducere în psihologie* (ediţia a III-a)

Dragoş Iliescu, Coralia Sulea (coord.) – *Tratat de psihodiagnostic al personalităţii* Ion-Ovidiu Pânişoară, Georgeta Pânişoară – *Managementul resurselor umane* (ediţia a III-a) Septimiu Chelcea – *Psihosociologie aplicată. Publicitatea*

Georgeta Pânişoară, Dorina Salăvăstru, Laurenţiu Mitrofan (coord.) – *Copilăria şi adolescenţa.*

Provocări actuale în psihologia educaţiei şi dezvoltării Ştefan Boncu, Maria Nicoleta Turliuc (coord.) – *Relaţiile intime. Atracţie interpersonală şi convieţuire în cuplu*

www.polirom.ro

Redactor: Giuliano Şfichi

Coperta: Radu Răileanu

Tehnoredactor: Irina Lăcătuşu

Bun de tipar: aprilie 2016. Apărut: 2016

Editura Polirom, B-dul Carol I nr. 4 P.O. BOX 266

700506, Iaşi, Tel. & Fax: (0232) 21.41.00; (0232) 21.41.11;

(0232) 21.74.40 (difuzare); E-mail: offi, cepolirom.ro

Bucureşti, Splaiul Unirii nr. 6, al B_3A, sc. 1, el. 1, sector 4, 040031, O.P. 53

Tel.: (021) 313.89.78; E-mail: office, bucureştipolirom.ro

Tiparul executat la S.C. Tipo-Lidana S.R.L.

Calea Unirii, nr. 35, Suceava

Tel. 0230/517.518; Fax: 0330/401.062

E-mail: officetipolidana.ro; www.tipolidana.ro